

Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

**Tapauskohtaisuuden taju - Julkisen ravitsemusymmärryksen  
yksilöllistyminen ja ravitsemusasiantuntijuus 2000-luvun  
mediateksteissä**

Janne Huovila

**VÄITÖSKIRJA**

Esitetään Helsingin yliopiston maatalous-metsätieteellisen tiedekunnan  
suostumuksella julkisesti tarkastettavaksi Helsingin yliopiston päärakennuksen  
auditoriossa 12 (Unioninkatu 34, 3. krs) lauantaina 16. huhtikuuta 2016 klo 12.

**Ohjaajat:**

Professori Mikael Fogelholm  
Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

Dosentti Janne Matikainen  
Sosiaalitieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

**Esitarkastajat:**

Professori Esa Väliaverronen  
Sosiaalitieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

Professori Johanna Mäkelä  
Opettajankoulutuslaitos  
Helsingin yliopisto

**Vastaväittäjät:**

Dosentti Johanna Sumiala  
Sosiaalitieteiden laitos  
Helsingin Yliopisto

Dosentti Ritva Prättälä  
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

© Janne Huovila

ISBN 978-951-51-2047-2 (nid.)

ISBN 978-951-51-2048-9 (PDF)

Unigrafia, Helsinki 2016

*AJ:n muistolle*

# Sisällysluettelo

<b>Kiitokset.....</b>	<b>6</b>
<b>Tiivistelmä.....</b>	<b>7</b>
<b>Taulukot ja kuvat .....</b>	<b>9</b>
<b>Alkuperäisartikkelien julkaisutiedot .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Johdanto .....</b>	<b>11</b>
1.1. Viestinnän puutemallista viestinnän kulttuuriseen ymmärtämiseen.....	13
1.2. Kolme lähestymistapaa ravitsemusymmärrykseen.....	16
1.3. Tutkimuksen tieteenalakohtaiset ja käytännön lähtökohdat .....	20
1.4. Tutkimuksen pääargumentit ja rakenne.....	21
<b>2. Julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden diskursiivinen rakentuminen ....</b>	<b>24</b>
2.1. Diskursiivisuus ja diskursiiviset resurssit.....	24
2.2. Ravitsemusymmärryksen episteeminen perusta.....	26
2.3. Ravitsemusviestinnän retorisuus .....	28
2.4. Julkinen ravitsemusasiantuntijuus .....	29
<b>3. Tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymykset ja teoreettis-metodologiset lähtökohdat.....</b>	<b>31</b>
3.1. Tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	31
3.2. Teoreettis-metodologiset lähtökohdat .....	32
3.3. Ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys.....	35
<b>4. Osatutkimukset.....</b>	<b>37</b>
4.1. Artikkel 1: Helsingin Sanomien karppauskeskustelu ja ravitsemusymmärryksen yksilöllisyys.....	38
4.1.1. Episteeminen perusta.....	39
4.1.2. Uskottavuuden rakentuminen .....	41
4.1.3. Karppaus episteemisenä yhteisönä .....	42
4.2. Artikkel 2: Suositut ravitsemusbloggaajat ja ravitsemusymmärryksen yksilöllisyys .....	43
4.2.1. Episteeminen perusta.....	46
4.2.2. Uskottavuuden rakentuminen .....	48
4.2.3. Blogit episteemisenä yhteisönä.....	49
4.3. Artikkel 3: Akateemisesti koulutetut asiantuntijat ja ravitsemusymmärryksen yksilöllisyys .....	50
4.3.1. Episteeminen perusta.....	53
4.3.2. Uskottavuuden rakentuminen .....	54
4.3.3. Asiantuntijat episteemisenä yhteisönä.....	55

<b>5. Tapauskohtaisuuden taju julkista ravitsemusymmärrystä ohjaavana rationaliteettina .....</b>	<b>58</b>
5.1. Partikuralistinen episteeminen lähtöoletus .....	59
5.2. Episteeminen perusta.....	60
5.2.1. Fysiologiset erot tapauskohtaisuuden perustana.....	60
5.2.2. Psykologiset erot tapauskohtaisuuden perustana.....	61
5.2.3. Elämäntapojen erot tapauskohtaisuuden perustana .....	62
5.2.4. Tiede tapauskohtaisuuden perustana .....	62
5.3. Retorinen perusta.....	63
5.3.1. Arkijärki tapauskohtaisuuden retorisenä perustana .....	64
5.3.2. Kliininen päättely tapauskohtaisuuden retorisenä perustana .....	65
5.3.3. Tapaukset tapauskohtaisuuden retorisenä perustana .....	67
5.3.4. Ravitsemustutkimuksen kontekstuaalisuus tapauskohtaisuuden retorisenä perustana .....	68
<b>6. Julkisen ravitsemusymmärryksen murros ja ravitsemusasiantuntijuus .....</b>	<b>71</b>
6.1. Tapauskohtaisuuden tajun ja kansanterveysajattelun jännitteessä.....	72
6.2. Julkista ravitsemusasiantuntijuutta ohjaavat rationaliteetit ja tulevaisuus .....	74
6.3. Kysymys tiedon yleistettävyydestä .....	80
<b>7. Tutkimuksen arviointia.....</b>	<b>82</b>
<b>8. Epilogi: Ravitsemusymmärryksen monitieteellisestä tutkimuksesta.....</b>	<b>86</b>
<b>Kirjallisuus.....</b>	<b>89</b>

## Kiitokset

Jotta väitöskirja on ollut mahdollista toteuttaa, on se vaatinut monen ihmisen panoksen. Ennen muuta haluan kiittää ohjaajiani Mikael Fogelholmia ja Janne Matikaista, jotka ovat tukeneet ja ohjanneet minua läpi monitieteellisen ”hullunmyllyn”. Sampsa Saikkosen ansiosta tämä väitöskirja on tieteellisesti montaa pykälää laadukkaampi ja tavoittanut jotain siitä tieteiden välisestä utopiasta, joka minulla oli työtä aloittaessani.

Piia Jallinojaa ja Sanna Talviaa haluan kiittää uusia uria avaavista kommentteista käsikirjoituksiini. Olette samalla toimineet esimerkkeinä, että monitieteelliset lähestymistavat ovat kaiken vaivan arvoisia.

Kiitokset esitarkastajille Esa Väliwerroselle ja Johanna Mäkelälle rakentavasta kritiikistä, joka sai minut ymmärtämään paremmin ja laajemmin paitsi omaa työtäni, myös tiedettä.

Väitöskirjaa edeltävältä ajalta haluan kiittää ennen kaikkea professori Leena Räsästä ja Reijo Laatikaista. Teidän ammatillisella esikuvallisuudella ja rohkaisulla on ollut kauaskantoisia vaikutuksia.

Tämä väitöskirja ei olisi toteutunut ilman läheisten tukea. Eric Carveria haluan kiittää lukemattomista keskusteluista (ja luetuista englanninkielisistä teksteistä). Pekka Vaaramo valoi minuun uskoa, joka on kantanut myös väitöskirjaepäilysten hetkillä, kiitos!

Lopuksi haluan kiittää perhettäni. Vanhempani, Riitta ja Juhani, ovat tukeneet, rohkaisseet ja kannustaneet etsiessäni omaa tietäni nyt ja aiemmin. Isoveljeni Mikko on ollut aina tukenani. Kiitos myös Veetille, Emmalle ja Tiinalle, jotka ovat tuoneet sisältöä elämäni.

Väitöskirjan kirjoittamisen aikana mielessäni on kuitenkin ollut yksi henkilö yli muiden: kiitos AJ:lle niistä lähes kolmestakymmenestä vuodesta, jotka saimme jakaa! Toivottavasti työni heijastaa jotain siitä oikeudenmukaisuuden tavoittelusta, jota edustit.

# Tiivistelmä

Terveellisen syömisen yksilöllistyminen on keskeinen osa nykypäivän julkista ravitsemusymmärrystä. On kuitenkin epäselvää, mitä yksilöllistyminen tarkoittaa episteemisesti, ravitsemusymmärrykseen luonteeseen liittyvänä kysymyksenä, ja retorisesti, ravitsemusviestinnän uskottavuuteen liittyvänä kysymyksenä. Tässä väitöskirjatutkimuksessa tarkastellaan, miten julkisuudessa tuotetaan yksilöllisyyttä korostavaa ravitsemusymmärrystä ja miten tästä ymmärryksestä tehdään retorisesti uskottavaa.

Tutkimuksen kohteena ovat erityisesti asiantuntija-asemassa toimivien selonteot mediateksteissä. Väitöskirjatutkimus koostuu kolmesta osatutkimuksesta, jotka käsittelevät 1) Helsingin Sanomien karppauskeskustelua vuosina 2010 - 2012, 2) suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien tekstejä ja 3) akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden tekstejä blogeissa ja Suomen Lääkärilehdessä. Tutkimusmenetelminä on käytetty laadullista sisällönanalyysia, retorista diskurssianalyysia ja narratiivista analyysia.

Tutkimuksen päälöytö on, että julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä ohjaa keskeisesti rationaliteetti, joka nimetään tutkimuksessa *tapauskohtaisuuden tajuksi*. Tutkimusaineistoissa tapauskohtaisuuden taju nojasi tiedollisiin esioletuksiin, joissa korostuivat yksilöiden väliset fysiologiset, psykologiset ja elämäntapojen erot oikeanlaisen ruokavalion ja ruokatottumusten määrittelijänä. Samalla se korosti vastavuoroista ja reflektiivistä suhdetta asiantuntijatietoon ja omaan kehoon henkilökohtaisen ravitsemusymmärryksen lisääjänä.

Tapauskohtaisuuden taju asettui tiedollisesti ja erityisesti retorisesti vastaposition suhteessa väestötason keskiarvoista ja riskeistä yleistettävään kansanterveysajatteluun. Tapauskohtaisuuden taju sai retorisen voimansa sekä kulttuurisesti vanhoista lähteistä - arkijärkisestä ymmärryksestä yksilöiden välisistä eroista ja kliinisen päättelyn periaatteista - että uudemmista kulttuurinmuutoksista, erityisesti mediajulkisuudesta, joka korostaa henkilökohtaista kokemusta ja ravitsemustieteellisen tiedon kontekstuaalisuutta konsensuslausumien sijaan.

Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä ei voi palauttaa kysymykseksi tieteestä ja epätieteestä tai tieteestä ja pseudotieteestä. Siksi se haastaa uudelleenmäärittelemään asiantuntijaviestintää: nykyisessä mediajulkisuudessa on keskeistä osata argumentoida

epidemiologisen riski- ja todennäköisyysrationaaliin lisäksi suhteessa tapauskohtaisuutta korostavaan ymmärrykseen tai osana sitä.

Tutkimuksen teoreettis-metodologinen kontribuutio on tuoda monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys ravitsemusymmärryksen diskursiiviseen analyysiin. Tutkimuksessa argumentoidaan sen puolesta, että ymmärtääkseen ravitsemustiedon monimutkaista perustaa osana nykyistä globaalia ja verkostomaista mediajulkisuutta, on tärkeää yhdistää ymmärrys tietämisen diskursiivisesta, sosiokulttuurisesta, luonteesta ja ymmärrys ravitsemustiedon yleistettävyydestä ja kontekstuaalisuudesta.



## Taulukot

TAULUKKO 1 Kolmen tieteellisen lähestymistavan hallitsevat tietoteoreettiset lähtökohdat ravitsemusymmärryksen luonteesta.....	17
TAULUKKO 2 Osatutkimusten ja yhteenvedon merkitys väitöskirjatutkimuksen kokonaisuudelle.....	37

## Kuvat

KUVA 1 Moderni tiede ravitsemusymmärryksen määrittelijänä eri konteksteissa.....	18
KUVA 2 Ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys.....	36
KUVA 3 Terveellisen syömisen episteemisten yhteisöjen rakentuminen mediassa.....	77
KUVA 4 Episteemiset yhteisöt huomioiva lähestymistapa ravitsemusymmärryksen rakentumiseen nyky-yhteiskunnassa.....	79

## Alkuperäisartikkelien julkaisutiedot

1. Huovila J (2014). "Kansa ei enää tottele": Karppaus individualistisen ja universalistisen ravitsemuspuheen ristiaallokossa Helsingin Sanomissa vuosina 2010 - 2012. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 51:18-31
2. Huovila J & Saikkonen S (2015). Establishing credibility, constructing understanding: The epistemic struggle over healthy eating in the Finnish dietetic blogosphere. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine* doi:10.1177/1363459315595849
3. Huovila J. Binding 'A Science of Individuals' to 'A Science of Populations': Casuistical Reasoning in Experts' Public Diet Narratives [Lähetetty julkaistavaksi]

### Väittelijän osuus osatutkimuksessa 2:

Janne Huovila vastasi artikkelin alkuperäisideasta, aineiston keräämisestä ja alustavasta analyysistä. Artikkelin toinen kirjoittaja, Sampsa Saikkonen, osallistui artikkelin teoreettiseen ja menetelmälliseen kehittämiseen, lopullisen analyysin ja johtopäätösten kirjoittamiseen sekä artikkelin saattamiseen julkaisukuntoon vertaisarvioinnin jälkeen.

# 1. Johdanto

Terveellisen syömisen yksilöllistyminen nähdään julkisessa keskustelussa toisinaan toiveiden täyttymyksenä toisinaan uhkana kulttuuristen sidosten pysyvyydelle (Mäkelä & Niva 2009). Kuitenkin syvällisempi tarkastelu siitä, miten tämä yksilöllistyminen tiedollisesti rakentuu ja miten sitä retorisesti tuotetaan, on jäänyt vähäiseksi. Yksilöllistymisenä voidaan pitää muun muassa seuraavia asioita: mediassa tuodaan esiin tapauksertomuksia (Gunnarsson & Elam 2012); ravintoneuvoja pyritään räätälöimään yksilökohtaisemmin (Ravasco 2015); ravintoneuvonnan ihanteena korostetaan yksilöllisten kokemusten kunnioittamista (Naghashpour ym. 2014); visio yksilöille personoidusta ruokavaliosta on tullut osaksi ravitsemustieteellistä tutkimusta (Martinez ym. 2014). Nämä ovat yksittäisiä esimerkkejä siitä, kuinka ravitsemus ja yksilöllisyyden ihanne ovat nyky-yhteiskunnassa toisiinsa kietoutuneena.

Terveelliseen syömiseen liittyvä puhe yksilöllistymisestä lienee tuttua useimpien kokemuspöiristä. Sen sijaan astetta vaikeampi kysymys on, onko yksilöllistyminen puhtaasti retorista, sitä, miten viestit instrumentaalisesti muotoillaan vetoamaan tämän ajan ihmiseen? Toisin sanoen, onko ravitsemusymmärryksen perusta lopulta kutakuinkin samanlaista kuin 30 vuotta sitten, nykyään vain julkista ravitsemusviestintää tuottavat tahot ilmaisevat saman asian muotoiltuna niin, että se vetoaisi henkilökohtaisemmin?

Vai puhummeko sittenkin jostain syvemmästä muutoksesta? Onko ravitsemusymmärrys itsessään muuttunut tai vähintäänkin asettavatko kysymykset, joita ihmiset nyky-yhteiskunnassa ravitsemuksesta esittävät, ravitsemusymmärryksen uuteen valoon? Jos näin olettaa, seuraa teoreettinen kysymys siitä, millä tasoilla ja tavoin yritämme ymmärtää julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä.

Yksilöllistymistä voi tarkastella osana ravitsemustieteellisen ymmärryksen muutosta (Fogelholm 2015), joka heijastuu laajemmin yhteiskuntaan. Tällaisen asiantuntijalähtöisen tarkastelutavan rinnalla tai sijaan yksilöllistymisen voi nähdä laajempaan kulttuuriseen ymmärrykseen liittyvänä episteemisenä siirtymänä (Simon 2008, Swift & Tischler 2010, Hassel 2014). Tällöin voi olettaa, että nykyään tuotetaan yhä korostuneemmin ymmärrystä siitä, että jokaisen on syötävä jotenkin omalla tavallaan suhteessa muihin syödäkseen terveellisesti. Yksilöllistymisen voi nähdä myös muutoksena ontologisissa esioletuksissa ihmisestä ja terveydestä (Shapin 2007, Simon 2008,

Khushf 2013). Tällöin ihminen ei ole vain populaation jäsen, vaan ainutlaatuinen partikulaari ja terveys ei ole vain kroonisten sairauksien loitolla pitämistä väestötasolla pitkällä aikavälillä, vaan juuri tässä hetkessä tapauskohtaisesti toteutuvaa hyvinvointia.

Tämä väitöskirjatutkimus tarkastelee kysymystä terveellisen syömisestä yksilöllistymisestä episteemisestä, ravitsemusymmärrykseen luonteeseen liittyvänä kysymyksenä, ja retorisenä, ravitsemusviestinnän uskottavuuteen liittyvänä kysymyksenä. Aihetta tarkastellaan osana julkista ravitsemusymmärrystä ja julkista ravitsemusasiantuntijuutta. Vaikka tutkimuksessa otetaan laajemminkin kantaa julkiseen ravitsemusymmärrykseen ja julkiseen ravitsemusasiantuntijuuteen, on tutkimuksen etenemisen aikana noussut keskiöön kysymys yksilöllistymisen ja ravitsemusymmärryksen suhteesta. Tämä johtuu kahdesta syystä: Ensinnäkin yksilöllisyyden korostaminen näyttäisi olevan yhä merkittävämpi osa terveellisen syömisestä kulttuuria ja mediadiskurssia (Crawford 2006, Verhoeven 2008, Mäkelä & Niva 2009, Blue 2010, Gunnarsson & Elam 2012, Jauho 2014). Toiseksi, tutkimuksen aikana on tullut esille, että yksilöllisyyden korostamista mediajulkisuudessa ei pysty paikantamaan vain johonkin tiettyyn vaikuttajaryhmään, vaan se näyttäisi olevan osa syvempää kulttuurin muutosta.

Tutkimuksessa tehdään käsitteellinen erottelu ravitsemusymmärryksen episteemisyyden ja ravitsemusviestinnän uskottavuuden välillä. Tällä haetaan analyttistä terävyyttä tarkastella sekä terveelliseen syömiseen liittyvien mediaesitysten tiedollista että retorista rakentumista. Ravitsemusymmärrys nähdään epistemologisena kysymyksenä. Tutkimuksessa ollaan empiiristen tutkimusaineistojen kautta kiinnostuneita siitä, mitä tiedollisesti tarkoittaa se, että terveellinen syöminen on yksilöllistynyt, ja miten nämä tiedolliset esioletukset ohjaavat julkista ravitsemusymmärrystä ja julkista ravitsemusasiantuntijuutta.

Ravitsemusviestinnän uskottavuudella taas viitataan retorisuuteen. Tällöin tarkastellaan, minkälaisin viestinnällisin keinoin, resurssein ja strategioin terveellisen syömisestä yksilöllisyyttä tehdään vakuuttavaksi ja ”ajetaan” osaksi julkista ymmärrystä (Jokinen 1999a). Kaikissa tutkimuksen kolmessa osatutkimuksessa on ollut kahtalainen päämäärä: tehdä näkyväksi *ravitsemusymmärryksen* suhdetta yksilöllistymiseen ja toisaalta eritellä niitä *ravitsemusviestinnän uskottavuuteen* liittyviä keinoja, joilla terveellisen syömisestä yksilöllisestä ymmärrystä tehdään hyväksyttävää.

## **1.1. Viestinnän puutemallista viestinnän kulttuuriseen ymmärtämiseen**

Sillä, miten viestintä käsitteellistetään, otetaan aina kantaa myös siihen, miten ihmisten väliset suhteet ymmärretään (Carey 1989). Ravitsemus on poikkeava tieteellinen aihe verrattuna esimerkiksi ydinfysiikkaan siinä, että siihen liittyvä viestintä on vahvasti läsnä arjen käytännöissä. Myös mediajulkisuudessa ravitsemusviestintä on läsnä monimuotoisesti, erilaisia ideaaleja mukaillen: Yksisuuntaisena valistuksena, pyrkimyksenä dialogiin, mutta usein myös ilman selkeitä ideaaleja siitä, mitä viestinnän kuuluisi olla (Hargreaves & Ferguson 2000, Horst 2008). Terveyden edistämisen toimijoiden viestintä on usein valistuksellista, jolloin keskiössä on asiantuntijaymmärryksen diffuusio yhteiskuntaan (Puska ym. 1986, Halkier & Jensen 2011). Nykypäivänä tiedejournalismissa taas korostetaan asiantuntijoiden ja maallikoiden välistä dialogia (Nguyen & McIlwaine 2011). Kenties kuitenkin kaikkein ominaisin piirre tieteeseen vetoavalle mediajulkisuudelle ravitsemuksesta nykypäivänä on se, että se on jatkuvasti läsnä niin asiantuntijoiden, journalististen medioiden kuin maallikoiden toimesta; se ilmaantuu ja siitä keskustellaan ilman, että sen taustalla olisi selkeää tiedostettua ideaalia, mitä ravitsemusviestinnän kuuluisi olla.

Tieteellisessä tutkimuksessa on keskeistä määritellä, mitä viestinnällä tarkoitetaan ja kenen näkökulmasta viestintää tarkastellaan. Tässä tutkimuksessa viestinnän määritelmien kautta ankkuroidutaan terveysviestinnän (Torkkola 2008) ja tieteen julkista ymmärrystä käsittelevään tutkimukseen (engl. public understanding of science) (Saikkonen & Väliaverronen 2013). Suomessa julkista ravitsemusviestintää on tieteellisessä kirjallisuudessa käsitelty vähän ja tutkimukset ovat tyypillisesti vuosikymmenien takaa (esim. Puska ym. 1986). Viime vuosina ravitsemusviestintää on kuitenkin tutkittu tieteentutkimuksen (Jauho 2014) ja kriittisen yhteiskuntatutkimuksen (Setälä 2010) lähtökohdista.

Vaikka tätä väitöskirjatutkimusta määrittelee terveyden edistämisen arvolataus – lähtien oletuksesta, että ravitsemusasiantuntijuutta on syytä edistää - on se samalla lähtökohdiltaan kriittinen sitä kohtaan, miten ravitsemusymmärrys ja ravitsemusviestintä ovat usein käsitteellistetty terveyden edistämiseen liittyen (Torkkola 2008). Vahvan valistuksellisen intressin sijaan tutkimuksessa tarkastellaan ravitsemusviestintää osana laajempaa kulttuuria ja erilaisia ymmärtämisen tapoja (Popay & Williams 1996, Pelletier 1997, Ristovski-Slijepcevic ym. 2008, Halkier & Jensen 2011,

O'Key & Hugh-Jones 2010, Hassel 2014, Kooijmans & Flores-Palacios 2014). Käytännön viestinnän näkökulmasta tähän on ohjannut huoli siitä, että nykyisessä viestintäympäristössä ja mediajulkisuudessa, joka on luonteeltaan moniääninen ja kritisoi modernien instituutioiden synnyttämiä hierarkioita, on tarve uudentalaiselle viestinnälliselle ymmärrykselle ja ajattelulle (Castells 2011, Kantola ym. 2011).

Toinen syy yleisille ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusviestinnän käsitteellistysten kritiikille nousee tieteellisestä tutkimuksesta (esim. Torkkola 2008). Asiantuntijalähtöinen terveyden edistämisen tavoitteiden määrittely johtaa helposti yksipuoliseen ja kapeaan ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusviestinnän käsitteellistämiseen (Niva & Piironen 2005, Jauho 2014). Ravitsemusviestintä ei ole vain sitä, että ensin oppineet luovat yleistettäviä käsitteellistyskiä ja sitten katsotaan, miten ihmiset ottavat tiedon vastaan. Vaikka voi perustellusti väittää, että terveyden edistämisen moninaisissa käytännöissä viestintä käsitteellistetään ja se ilmenee dialektisemmin, julkinen asiantuntijaviestintä ja sen episteemiset lähtöoletukset näyttäytyvät tyypillisesti yksisuuntaisena valistuksena (Shapin 2007, Setälä 2010, Penders 2014).

Viestinnän ymmärtäminen yksisuuntaisena valistuksena voi olla tehokas tapa toimia käytännössä asiantuntijana mediassa. Kapea valistuksellinen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusviestinnän määrittelemine antaa kuitenkin vähän vastauksia moniin tärkeisiin kysymyksiin, kuten miten arkipäräinen ymmärrys terveellisestä syömisestä asettuu suhteessa asiantuntijaymmärrykseen tai miten syntyy asiantuntijaviestinnän legitimizeetti ja uskottavuus.

Ravitsemusvalistuksen esioletukset viestinnästä ovat perustuneet tyypillisesti viitekehykseen, jota voidaan kutsua viestinnän puutemalliksi (Setälä 2010, Jauho 2014). Sen lähtökohtana on, että *vastaavatko maallikoiden väittämät terveellisestä syömisestä ravitsemustieteelliseen empiriseen tutkimusnäyttöön ja ravitsemussuosituksiin* (esim. Schneider ym. 2013). Näin asiantuntijan tehtäväksi määrittyy ihmisten tiedolliseen puutteeseen vastaaminen (Saikkonen & Väliaverronen 2013). Väestötason keskiarvoihin ja todennäköisyyksiin perustuvista terveellisen syömisestä käsitteellistysistä pyritään viestinnän avulla tuottamaan yksilötason kognitiivisia käsitteellistyskiä, joiden toivotaan ohjaavan arjen valintoja (Niva & Piironen 2005, Jauho 2011, Kooijmans & Flores-Palacios 2014). Tällöin viestinnän keskeiseksi tavoitteeksi muodostuu niiden esteiden poistaminen, jotka estävät omaksumasta asiantuntijoiden tuottamia käsitteellistyskiä terveellisestä syömisestä.

Puutemallia viestinnän käsitteellistämisen perustana on kritisoitu sensitiivisyyden ja eri tietämisen tapojen ymmärtämisen puutteesta (Popay & Williams, 1996, Niva & Piironen 2005, Ristovski-Slijepcevic ym. 2008, Torkkola 2008, Halkier & Jensen 2011, O'Key & Hugh-Jones 2010). Vaikka käytännön viestinnän näkökulmasta puutemallin mukainen viestintä voi monissa tilanteissa näyttäytyä toimivana, se ei lähtökohdiltaan tavoita ravitsemusymmärryksen kulttuurista moniulotteisuutta ja arkipäiväisyyttä. Ymmärrys ravitsemuksesta ei rakennu vain yleisen asiantuntijaviestinnän kautta, vaan keskeistä on arjen konteksteissa nousevat käytännön kysymykset (Halkier & Jensen, 2011, Hassel 2014, Kooijmans & Flores-Palacios 2014).

Jotta ravitsemusviestintää voisi ymmärtää monipuolisemmin, voi puutemallin lähtökohdan asiantuntija- ja maallikkotiedon vastaavuudesta kääntää myös toisinpäin ja tehdä siitä sensitiivisemmän erilaisille ymmärtämisen tavoille. Tällöin ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusviestinnän tarkastelun lähtökohtana on, että *vastaavako asiantuntijoiden ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusviestinnän episteemiset esioletukset maallikoiden arkijärkistä ymmärrystä terveellisestä syömisestä* (esim. Halkier & Jensen, 2011, Hassel 2014, Kooijmans & Flores-Palacios 2014). Tiedeviestinnän tutkimuksessa puutemallin vaihtoehtoja on kutsuttu osallistavaksi, dialogiseksi, kontekstuaaliseksi ja demokratiamalliksi (Horst 2008, Saikkonen & Väliverronen 2013). Tämän tutkimuksen kannalta tarkan nimen sijaan on keskeistä huomioida, kuinka ravitsemusymmärrys rakentuu aina kulttuurisena neuvotteluna – oli sitten kyse viestien tuottamisesta tai vastaanottamisesta (Carey 1989, Torkkola 2008). Eri kulttuuristen ymmärrysten kohtaamisen lisäksi viestintään vaikuttaa aina myös media- ja vuorovaikutuskonteksti, jossa viestejä tuotetaan ja vastaanotetaan (Johnstone 2008).

Asiantuntijoiden empiiriseen tutkimukseen nojaavat ja arkijärkiset kokemukselliset ja käytännölliset rationaliteetit ovat usein yhteensovittamattomia (Niva & Piironen 2005, Hassel 2014). Tämä väitöskirjatutkimus lähtee siitä, että julkinen ravitsemusymmärrys ja ravitsemusviestintä rakentuvat aina näiden kohtaamisessa. Jos toiselta sulkee silmät, tuottaa se yksipuolista näkemystä siitä, miten ravitsemusviestintään liittyviä kysymyksiä ja ongelmia tulisi ratkaista. Tieteeseen nojaava julkinen ravitsemusasiantuntijuus voi muokkautua sokeaksi empirismiksi, jos se ei tunnista omia ja muiden episteemisiä lähtökohtia; tieto on aina kontekstiin sidottua, mikä vaikuttaa tiedon yleistettävyyteen (Wynne 1991, Pelletier 1997, Nowotny ym., 2001, Hassel 2014). Toisaalta ”puhtaan” arkijärjen tai maallikkotiedon tarkastelu terveellisestä syömisestä voi olla sokeaa sille, kuinka arkijärki on kyllästetty modernin ravitsemustieteen tuottamalla käsitteistöllä sekä epistemologisilla ja

ontologisilla esioletuksilla (Mudry 2009, Scrinis 2013).

## **1.2. Kolme lähestymistapaa ravitsemusymmärrykseen**

Kysymys oikeanlaisesta ruokavaliosta ja syömisestä on askarruttanut läpi historian (Albala 2002, Hassel 2006). Modernin luonnontieteen synnyttämä tieteellinen vallankumous viimeisten vuosisatojen aikana on vaikuttanut keskeisesti siihen, miten länsimaissa terveellinen syöminen nykypäivänä ymmärretään (Bildtgård 2008, Nestle & Nesheim 2012, Scrinis 2013). Vaikka julkisessa keskustelussa ravitsemusymmärrys usein rinnastetaan luonnontieteelliseen tietoon, niin epistemologisena – tiedon luonteeseen ja yleistettävyyteen liittyvänä - kysymyksenä niiden suhde on paljon monimutkaisempi. Samalla kun moderni tiede on tuottanut yhä hienojakoisempaa ymmärrystä ruoan ja terveyden välisistä yhteyksistä, on se synnyttänyt yhä monimutkaisempia kysymyksiä tiedon ja tietämisen kontekstuaalisuudesta, yleistettävyydestä ja yhteiskunnallisesta merkityksestä (Garrety 1997, Mudry 2009, Rickle 2011, Scrinis 2013). Teoreettisesta luonteestaan huolimatta nämä kysymykset ilmenevät arjen käytännöissä ja ohjaavat perustavanlaatuisesti sitä, miten asiantuntijat, muut mielipidevaikuttajat ja maallikot ajattelevat, viestivät ja toimivat ravitsemukseen liittyen (Khushf 2013).

Ravitsemusymmärrystä epistemologisena kysymyksenä on tarkasteltu erilaisista tieteellisistä lähestymistavoista käsin. Tässä väitöskirjatutkimuksessa erotetaan kolme tieteellistä lähestymistapaa ravitsemusymmärrykseen nyky-yhteiskunnassa: ravitsemustiede, lääketieteellinen epistemologia ja sosiaalinen epistemologia. Nämä kolme lähestymistapaa ovat valikoituneet sillä perusteella, että ne pyrkivät perustavanlaatuisesti vastaamaan siihen, mitä ravitsemusymmärrys on. Lähestymistavat toimivat tyypillisesti eri tieteenalojen, kuten ravitsemusymmärrystä käsittelevän kliinisen lääketieteen sekä sosiologisen ja historiallisen tutkimuksen, perustana (Albala 2002, Khushf 2013).

Lähestymistapojen hallitsevat tietoteoreettiset lähtökohdat ravitsemusymmärryksen luonteesta (Taulukko 1) saattavat näyttäytyä ristiriitaisuudessaan intuition vastaisena. Lähestymistapojen eroja selittää niiden erilaiset tarinat ja tiedonintressit. On myös syytä huomioda, että nämä tietoteoreettiset lähtökohdat ovat yleistyksiä. Niiden välillä on myös päällekkäisyyttä. Esimerkiksi osa ravitsemustieteen piirissä tehdystä tutkimuksesta ankkuroituu lähelle lääketieteellistä epistemologiaa. Sama pätee sosiaalisen epistemologian ja lääketieteellisen epistemologian



suhteeseen.

**Taulukko 1.** Kolmen tieteellisen lähestymistavan hallitsevat tietoteoreettiset lähtökohdat ravitsemusymmärryksen luonteesta.

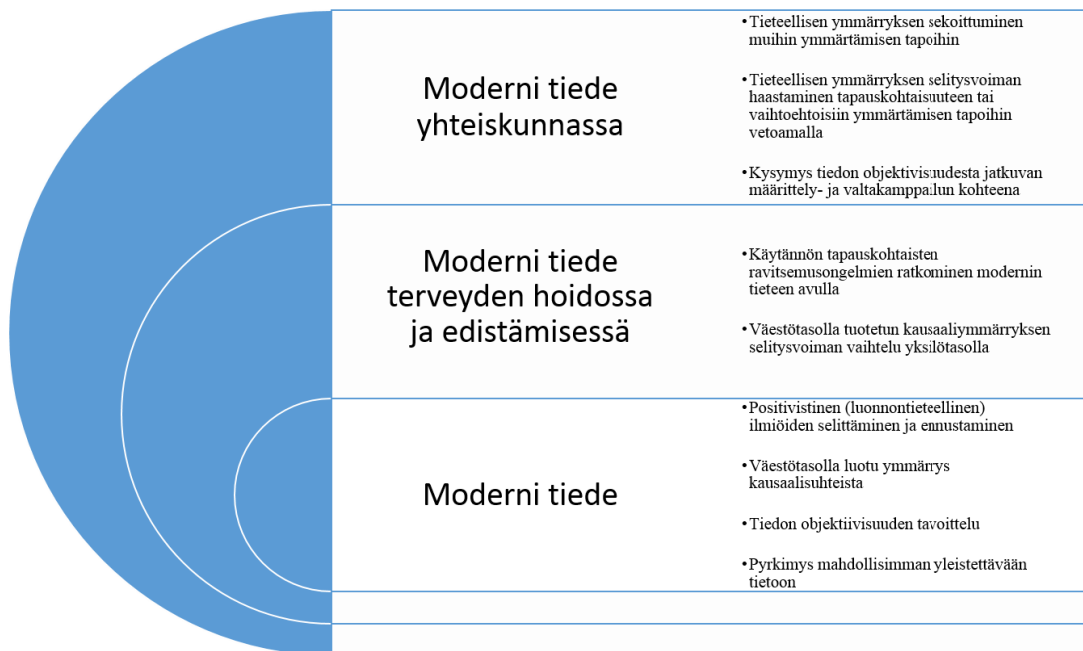
Ravitsemustiede	Lääketieteellinen epistemologia	Sosiaalinen epistemologia
Objektiivisuuden korostaminen (realistinen ontologinen asemoituminen)	Objektiivisuuden ja subjektiivisuuden välisen jännitteen korostaminen	Subjektiivisuuden korostaminen (relativistinen ontologinen asemoituminen)
Normatiivinen suhde tietoon (sisältää terveyden edistämisen arvolutauksen)	Normatiivinen ja kuvaileva suhde tietoon	Kuvaileva suhde tietoon
Pyrkimys universaaliin selittämiseen	Pyrkimys sekä universaaliin että kontekstuaaliseen selittämiseen	Pyrkimys kontekstuaaliseen selittämiseen
Ymmärrys on todellisuuden paljastumista	Ymmärrys on konstruktio todellisuudesta	Ymmärrys on sosiaalinen konstruktio
Ymmärrys on kvantitatiivista	Ymmärrys on kvantitatiivista ja kvalitatiivista	Ymmärrys on kvalitatiivista
Ymmärryksen lähtökohdat ovat hypoteettis-deduktiivisessa testaamisessa	Ymmärryksen lähtökohdat ovat hypoteettis-deduktiivisessa testaamisessa ja abduktiivisessa päättelyssä	Ymmärryksen lähtökohdat ovat diskursiivisissa käytännöissä
Tieteen tehtävä on tuottaa populaatioista teoreettista, yleistettävää kausaaliymmärrystä	Tieteen tehtävä on tuottaa populaatioista teoreettista, yleistettävää kausaaliymmärrystä sekä tarkastella tämän ymmärryksen rajoja osana yksilötason käytännön ratkaisuja	Tieteen tehtävä on kuvailla ymmärryksen rakentumista, joka nähdään perustavanlaatuisesti sosiokulttuurisena

Moderni ravitsemustiede on syntynyt instrumentaalisen tiedonintressin varaan vastaamaan kansan ravinnon ja ruoan tarpeeseen (Cannon 2005, Nestle & Nesheim 2012). Sen perusta on positivistisessa tiedekäsityksessä, joka pyrkii selittämään luonnonilmiöitä, vaikkakin nykypäivänä se on luonteeltaan monitieteellistä (Beauman ym. 2005, Schubert ym. 2012). Ravitsemustieteellistä ymmärrystä kuitenkin hallitsee realistinen ontologinen asemoituminen ja kvantitatiivinen tutkimusote (Swift & Tischler 2010, Hassel 2014).

Lääketieteellinen epistemologia taas ankkuroituu tieteenfilosofian pitkään historiaan ja sen perustavanlaatuisiin kysymyksiin muun muassa ymmärtämisen subjektiivisuudesta ja objektiivisuudesta, kausaalisuhteista ja tiedon yleistettävyydestä (Khushf 2013, Greenhalgh ym. 2014). Viime vuosisadalla isoja lääketieteelliseen epistemologiaan liittyviä kysymyksiä on ollut esimerkiksi se, miten luonnontieteellä perusteltiin eugeniikkaa (Solomon 2008). Kolmesta lähestymistavasta lääketieteellisessä epistemologiassa on käsitelty laaja-alaisimmin ravitsemusymmärrystä empiirisenä ja filosofisena epistemologisena kysymyksenä (Khushf 2013).

Kolmas lähestymistapa ravitsemusymmärrykseen on sosiaalinen epistemologia. Sosiaalinen epistemologia tarkastelee ravitsemusymmärrystä osana laajempaa kysymystä yhteiskunnasta. Se on pyrkinyt vastaamaan empiirisiin kysymyksiin siitä, miten modernin ravitsemustieteen tuottama ymmärrys on tullut osaksi yhteiskuntaa ja mitä ristiriitoja tähän yhteiskunnalliseen ymmärrykseen liittyy (Shapin 2007, Mudry 2009, Blue 2010, Scrinis 2013).

Kaikilla kolmella lähestymistavalla on läheinen suhde kysymykseen modernista ja modernista tieteestä (Kuva 1). Ravitsemustiede tuottaa ymmärrystä modernin tieteen itseymmärryksen kautta (Beauman ym. 2005). Lääketieteellinen epistemologia taas keskittyy erityisesti siihen, mitä moderni tiede on osana terveyden hoidon ja edistämisen käytäntöjä ja minkälaisia ongelmia positivistisen tieteen ihanteen suoraviivainen soveltaminen voi tuoda (Sturmberg & Martin 2008, Khushf 2013). Sosiaalinen epistemologia taas tarkastelee laajemmin, minkälaista on modernin tieteen tuottama ravitsemusymmärrys osana yhteiskuntaa (Garrety 1997, Mudry 2009, Scrinis 2013).



**Kuva 1.** Moderni tiede ravitsemusymmärryksen määrittelijänä eri konteksteissa.

Erilaiset epistemologiset lähtökohdat ja kysymykset ohjaavat perustavanlaatuisesti sitä, miten erilaisissa käytännön konteksteissa ajatellaan, viestitään ja toimitaan (Sturmberg & Martin 2008,

Khushf 2013). Avaan esimerkinomaisesti yhtä keskeisintä lääketieteellisessä epistemologiassa käsiteltyä kysymystä: mitä on kliininen hoitotyö ja mitä sen pitäisi olla. Esimerkki ohjaa tämän väitöskirjan kannalta ydinkysymykseen ravitsemusymmärryksen usein esiin nousevasta dilemmaattisesta luonteesta. Vaikka tämä väitöskirja käsittelee ensisijaisesti julkisuuden kontekstia, kliinistä hoitotyötä käytetään esimerkkinä, koska se on paljon tutkittu ja siihen tiivistyy monet epistemologiset kysymykset ravitsemusymmärryksestä. Kliinisessä hoitotyössä esiin nousevat ravitsemusymmärryksen dilemmat teoreettisen tiedon ja käytännön ratkaisujen välillä ovat yhtä lailla läsnä myös silloin kuin tiede esiintyy julkisuudessa (Peters 2008).

Lääketieteellisessä epistemologiassa esitetty perustavanlaatuinen kysymys kliiniselle hoitotyölle on, mitä on se ymmärrys, joka takaa parhaan mahdollisen hoidon. Tämän kysymyksen voi jakaa kahteen osaan: onko tietäminen osana kliinistä päättelyä 1) toimijasta riippuvaa ja 2) kontekstista riippuvaa. Näyttöön perustuva lääketiede (eng. evidence-based medicine) pyrkii tuottamaan sellaista ymmärrystä, joka olisi *sekä 1) toimijasta että 2) kontekstista riippumatonta* (Tanenbaum 1993, White 2004, Hill ym. 2011). Se pyrkii standardisoimaan kliinistä päättelyä ja tekemään siitä tieteellisen päättelyn kaltaista soveltamalla deduktiivisesti väestötason keskiarvoihin, riskeihin ja todennäköisyyksiin perustuvaa tutkimusnäyttöä.

Näyttöön perustuvalla näkökulmalle osana kliinistä päättelyä on kuitenkin esitetty myös paljon kritiikkiä. Yksi tyypillisimmistä kriittisistä näkökulmista näyttöön perustuvalla lääketieteelle on niin sanottu narratiivisuuteen perustuva lääketiede (Greenhalgh 1999, Montgomery 2006, Solomon 2008, Greenhalgh ym. 2014). Tällöin korostetaan sitä, että kliininen ymmärrys on *sekä 1) toimijasta että 2) kontekstista riippuvaista*, ja että hyvä kliininen työskentely on perustaltaan erilaista kuin positivistinen tieteellinen päättely. Tällöin kliininen päättely perustuu narratiivisille resursseille yhdistää klinikon, potilaan ja testituloksista saatu ymmärrys, joka on monimutkaisempaa, kuin mitä on väestötason keskiarvojen soveltaminen yksittäistapaukseen. Klinikon päättely on abduktiivista: parhaimmillaan *se huomioi näyttöön perustuvan molekyylibiologisen tiedon, sairauksien etiologian ja epidemiologisen tiedon, mutta tarkastelee tätä tietoa tapauskohtaisesti* sen ymmärryksen varassa, jota asiantuntija saa yksittäisestä potilaasta keskustelemalla ja testaamalla. Keskeistä monimutkaisia käytännön kliinisiä ongelmia ratkaistaessa on se, minkälaisia narratiivisia resursseja asiantuntijalla on, jotta hän voi yhdistää erilaisia ymmärryksiä niin, että hän ratkaisee tapauskohtaisia konkreettisia fyysisiä terveyteen liittyviä ongelmia.

Edellä oleva esimerkki kliinisestä päättelystä kuvaa epistemologisia kysymyksiä, joita syntyy, kun abstrakti tieteellinen tieto kohtaa käytännön yksilötason ongelmia. Yksi keskeisimmistä ravitsemusymmärryksen liittyvistä epistemologisista ulottuvuuksista on se, kuinka ravitsemusymmärrys on sidottu tiettyyn yksilötason tai väestötason orientaatioon eikä ole siten suoraan kaikkiin ihmisiin yleistettävää (Khushf 2013). Kliinisen hoitotilanteen lisäksi ongelma on läsnä muissakin yhteiskunnallisissa konteksteissa. Vaikka julkisuuden konteksti on monin verroin monimutkaisempi, koska siihen osallistuu suuri määrä erilaisia toimijoita ja julkisuus itsessään ilmenee hyvin monimuotoisena, episteemisiltä lähtökohdiltaan ravitsemusymmärrykseen liittyvät ristiriidat ovat siinä yhtä lailla läsnä kuin kliinisessä hoitotilanteessa (Sturmberg & Martin 2008).

Tämä väitöskirjatutkimus toimii edellä esitettyjen kolmen ravitsemusymmärrystä selittävän teoreettisen lähestymistavan leikkauspisteessä. Analysoimalla tutkimusaineistoja sekä ravitsemustieteen, lääketieteellisen epistemologian että sosiaalisen epistemologian kautta tutkimuksessa pyritään monipuolisempaan ja syvempään tulkintaan julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisestä.

### **1.3. Tutkimuksen tieteenalakohtaiset ja käytännön lähtökohdat**

Ravitsemukseen keskittyvissä tiedejulkaisuissa on tällä vuosisadalla julkaistu teemanumeroita (esim. Public Health Nutrition 2005:8(6a)) ja yksittäisiä artikkeleita, joiden ytimessä on laajentaa ravitsemustieteellisen tutkimuksen ja ajattelun viitekehystä. Tämä on nähty välttämättömänä, jotta ravitsemustiede ja siihen perustuva ymmärrys voisi olla osa 2000-luvun yhteiskuntaa, jonka on nähty olevan suuressa muutoksessa. Tässä julkista ravitsemusymmärrystä ja ravitsemusasiantuntijuutta käsittelevässä väitöskirjatutkimuksessa vastataan kysymyksiin ravitsemustiedon ja ravitsemustieteen episteemisestä luonteesta (Hoffmann 2003, Beauman ym. 2005, Swift & Tischler 2010, Hassel 2014) osana muuttuvaa yhteiskuntaa 2000-luvulla (Cannon & Leitzmann 2005, Lang 2005, Schubert ym. 2012, Carlisle & Hanlon 2014).

Vaikka ravitsemustieteen piirissä on esitetty tarve epistemologisten kysymysten tarkasteluun osana yhteiskunnallista muutosta, toistaiseksi ravitsemustieteen ja ravitsemustiedon epistemologista tarkastelua osana yhteiskuntaa ovat eksplisiittisesti tehneet lähinnä sosiaalitieteiläisiin nojaavat tieteenutkijat (Garrety 1997, Shapin 2007, Delormier ym. 2009, Mudry 2009, Scrinis 2013). Edellä mainituista syistä tälle väitöskirjatutkimukselle ei kenties löydy selkeää tieteellistä lokeroa.

Tutkimuksen teoreettiset ja analyyttiset lähtökohdat ovat pyrkimys kohti monitieteellisyyttä. Tieteenaloja, joista tutkimukseen on otettu keskeisesti vaikutteita, ovat tieteen tutkimus, sosiologia, ravitsemustiede ja viestinnätutkimus. Tarkkarajaisen tieteenalakohtaisuuden sijaan tutkimuksen etenemistä ovat ohjanneet ennen kaikkea tutkimuskysymykset sekä teoreettis-metodologiset valinnat, joiden avulla on pyritty luomaan monitieteellinen epistemologinen tulkinta julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisestä.

Teoreettisen orientaation lisäksi tutkimusta on ohjannut käytännön orientaatio. Laadullista tutkimusta arvioitaessa yksi keskeinen tekijä on huomioida tutkijan asemoituminen ja etäisyys suhteessa tutkittaviin (Pilnick & Swift 2011). Tässä väitöskirjatutkimuksessa tutkijan etäisyyttä tutkittavaan kohteeseen, asiantuntija-asemassa olevien julkiseen ravitsemusymmärrykseen, voi kutsua läheiseksi. Tutkijalla on ravitsemustieteestä maisterin tutkinto ja hän on työskennellyt ravitsemusviestinnän koulutus- ja konsultointitehtävissä päätoimisesti ennen väitöskirjan tekoa, mutta osa-aikaisesti myös sen aikana. Tämä on mahdollistanut syvemmän samaistuminen tutkittavien kokemusmaailmaan ja ymmärrykseen. Samalla se on ohjannut näkökulmia ja valintoja, joita tutkimuksen aikana on tehty.

Tutkimuksen tekoon on kuitenkin liittynyt myös etäisyyden ottaminen tutkittavaan kohteeseen; tähän on pyritty tieteellistä kirjallisuutta laaja-alaisesti lukemalla ja lähestymistapojen abstraktiotasoa nostamalla. Lisäksi tutkimusaineistot ovat valmiita, tutkijasta riippumattomia mediatekstejä, jolloin tutkija ei ole vaikuttanut aineistojen syntyyn. Joka tapauksessa edellä mainitut seikat on lukijan syytä pitää mielessä raporttia lukiessaan.

## **1.4. Tutkimuksen pääargumentit ja rakenne**

Väitöskirjatutkimus rakentuu kolmen pääargumentin varaan, joista kaksi liittyy tutkimuksen empiiriseen ja kolmas teoreettis-metodologiseen osaan. Argumentit on esitetty seuraavassa:

1) Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä ei voi palauttaa kysymykseksi tieteestä ja epätieteestä tai tieteestä ja pseudotieteestä. Tutkimuksessa osoitetaan, kuinka yksilöllisyyttä korostavan ravitsemusymmärryksen episteeminen perusta on fysiologisissa, psykologisissa ja elämäntapojen eroissa oikeanlaisen ruokavalion ja ruokatottumusten määrittelijänä. Tällaisen

episteemisen perustan korostamiseen voidaan päätyä monin perustein, kuten korostamalla tutkimusnäyttöä tai sen puutetta tai korostamalla kehollisia tuntemuksia ja yksilön ajattelun autonomiaa. Tieteellinen lähestymistapa osana julkista ravitsemusymmärrystä voi yhtä lailla painottaa tiedon ja tietämisen tapauskohtaista kontekstuaalista luonnetta kuin sen yleistettävyyttä.

2) Yksilöllisyyttä korostava rationaliteetti, tapauskohtaisuuden taju, saa retorisen voimansa sekä kulttuurisesta vanhoista lähteistä – arkijärkisestä ymmärryksestä ja kliinisestä päättelystä - että uudemmista kulttuurinmuutoksista, erityisesti mediajulkisuuden muutoksista. Tutkimuksessa osoitetaan, kuinka tapauskohtaisuuden tajun ja sen kritiikin juuret ovat historiallisissa arkijärkisen päättelyn, kliinisen päättelyn ja positivistisen väestötason tieteellisen päättelyn jännitteissä. Täten vain nopeaa kulttuurinmuutosta – kuten internetin yleistymistä – korostavat selitystavat yksilöllistymisestä eivät tavoita ihmisen ruokasuhteen ja julkisen ravitsemusasiantuntijuuden pitkää historiaa.

3) Monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys osana diskursiivista analyysia mahdollistaa tieteiden välisen vuoropuhelun. Tutkimuksessa esitetään, että ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tarkastelu voi toimia tapana keskustella yhteiskuntatieteiden ja ravitsemustieteen välillä. Tällöin lähtökohdiltaan kaukana toisistaan olevat lähestymistavat, yhteiskuntatieteille tyypillinen diskursiivinen lähestymistapa ymmärrykseen ja ravitsemusväittämien näytöntasoa arvioiva ravitsemustiede, voivat toimia vastavuoroisesti terävöittäen ja syventäen toisiaan. Lähestymistavat voivat tehdä näkyväksi toistensa implisiittisiä lähtöoletuksia. Diskursiivinen analyysi voi paljastaa ravitsemustieteellisen ymmärryksen episteemisiä lähtökohtia. Toisaalta ravitsemustieteellisen tiedon näytöntasoa ja episteemisiä lähtökohtia monipuolisesti huomioiva diskursiivinen lähestymistapa voi olla reflektiivisempää tarjoten samalla hienovaraisempia työkaluja diskursiivisten käytäntöjen tutkimiseen. Vaikka yhteiskuntatieteiden ja ravitsemustieteen lähestymistavat ravitsemusymmärrykseen on helppo pitää teoreettisesti, metodologisesti ja tutkimusteknisesti erillään, juuri epistemologia voisi tehdä tieteenvälisen keskustelun julkisesta ravitsemusymmärryksestä sujuvammaksi ja rakentavammaksi.

Tutkimuksen yhteenveto etenee seuraavasta: Luvussa 2 avataan tutkimuksen teoreettista viitekehystä ja määritellään keskeiset käsitteet. Luvussa 3 esitetään tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymykset ja avataan osatutkimuksia yhdistäviä filosofisia ja teoreettis-metodologisia lähtökohtia. Osatutkimukset avataan luvussa 4 ja samalla niiden kautta vastataan yhteenvedossa

esitettyihin laajentaviin tutkimuskysymyksiin. Luku 5 toimii osatutkimusten yhteenvedona, jota tarkastellaan julkista ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä ohjaavaa rationaliteettia kuvaavan käsitteen *tapauskohtaisuuden taju* kautta. Luvussa 6 laajennetaan tutkimustuloksia yleisempään julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden tarkasteluun. Tutkimuksen onnistumista arvioidaan luvussa 7. Luvussa 8 esitetään toiveita jatkotutkimusten aiheista ja pohditaan monitieteellistä ravitsemusymmärryksen tutkimusta.

## **2. Julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden diskursiivinen rakentuminen**

Julkisen ravitsemusymmärrys rakentuu erilaisten vaikuttajaryhmien ja ajattelutapojen kohtaamisissa (Garrety 1997, Kunelius & Renvall 2002, Blue 2010). Nykyisessä mediajulkisuudessa ja mediavälitteisessä viestinnässä korostuvat julkisuuden globaalisuus, verkostomaisuus ja matala hierarkia (Castells 2011, Kantola ym. 2011). Symbolinen määrittelyvalta siitä, mitä pidetään totena ja mihin uskotaan, on siirtynyt yhä enemmän kansallisilta yksiköiltä ja auktoriteeteilta globaaleiden vaikeammin havaittavien verkostojen määrittelyvallaksi (Bildtgård 2008, Castells 2011, Kantola 2014). Tässä tutkimuksessa tätä terveelliseen syömiseen liittyvää julkisuutta tarkastellaan diskursiivisena määrittelykamppailuna.

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat ja keskeiset käsitteet. Keskeisten käsitteiden kautta avataan tutkimuksen teoreettista orientaatiota, joka nojaa kielen ja todellisuuden suhteen diskursiiviseen ymmärtämiseen (Brown 1994, Burr 2003). Ravitsemusymmärryksen tarkastelu perustuu relativistiseen ontologiseen asemoitumiseen (Edley 2001, Swift & Tischler 2010), jolloin tutkimuksessa ei oteta kantaa erilaisten ravitsemusväittämien totuusarvoon.

Tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet, ravitsemusymmärrys, ravitsemusviestintä ja ravitsemusasiantuntijuus, ovat yleisesti käytettyjä julkisessa keskustelussa ja tyypillisesti normatiivisesti latautuneita. Tässä luvussa käsitteille annetaan määritelmät, jotka nojaavat oletuksiin sosiaalisen todellisuuden diskursiivisesta rakentumisesta. Tutkimus tarkastelee, kuinka ravitsemusymmärrystä, ravitsemusviestintää ja ravitsemusasiantuntijuutta tuotetaan, ylläpidetään ja tulkitaan mediajulkisuudessa symbolisten ja sosiokulttuuristen, diskursiivisten resurssien avulla.

### **2.1. Diskursiivisuus ja diskursiiviset resurssit**

Kun julkisuudessa keskustellaan terveellisestä syömisestä, on keskiössä usein kysymys siitä, kenen väittämä on tosi. Samalla kun keskustelija pyrkii vakuuttamaan oman väittämänsä paikkansa pitävyydestä tuo hän esiin epäilyksensä toisen keskustelijan esittämän väittämän ja todellisuuden välisestä vastaavuudesta. Terveellisestä syömisestä käytävälle keskustelulle on usein ominaista, että se nojaa luonnontieteistä nouseviin käsitteisiin ja tapoihin esittää vaikutusmekanismeja, jolloin



argumentointi väittämien totuudellisuudesta tai valheellisuudesta tulee luontevaksi osaksi keskustelua.

Vaikka osa ravitsemuskeskustelusta on sitä, mitä on oikea luonnontieteellinen tieto, ravitsemuskeskustelun palauttaminen luonnontieteellisiksi faktoiksi ei kuitenkaan tavoita ravitsemusymmärryksen moniulotteista luonnetta. Tieteelliselle ravitsemusymmärrykselle on ominaista monitahoinen erilaisen tutkimusevidenssin yhdistäminen, jossa on paljon epävarmuustekijöitä, jota ilmentää keskeisesti puhe riskeistä ja todennäköisyyksistä (Blumberg ym. 2010, Rickle 2011, Willett 2013).

Luonnontieteellisen tiedon totuusarvon kiistelyn lisäksi julkisessa keskustelussa kohtaavat usein asiantuntijoiden tuottamat suositukset ja jonkin ihmisryhmän kokemus tietyn ravintotekijän tai sen puuttumisen vaikutuksista. Tämä ristiriita ja sen esiin nostaminen näyttäisi olevan yksi keskeisimmistä muutoksista viimeisten vuosikymmenien aikana julkisessa ravitsemusymmärryksessä (Verhoeven 2008).

Edellä on kuvattu sitä, kuinka julkisessa ravitsemuskeskustelussa kohtaavat erilaiset todellisuuskäsitykset. Media toimii erilaisten todellisuuskäsitysten kohtaamisen julkisena alustana (Kunelius & Renvall 2002). Tämän väitöskirjatutkimuksen keskeinen lähtöoletus on, että ymmärtääkseen sellaisia ilmiöitä, kuin julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden rakentuminen ja niihin liittyvä legitimiteetti ja uskottavuus, on ymmärrettävä erilaisia todellisuuskäsityksiä. Tutkimuksessa ei väitetä, että kaikkien todellisuuskäsitysten selitysvoima fyysisistä, kehollisista ruoan ja terveyden yhteyksistä olisivat samanarvoisia (Karvonen 1999, Simon 2008). Sen sijaan tutkimuksessa oletetaan, että tarkastelemalla eri todellisuuskäsityksiä sosiokulttuurisina konstruktioina, voidaan ymmärtää paremmin sitä, miten ja miksi erilaiset käsitykset terveellisestä syömisestä rakentuvat osana julkista keskustelua.

Tässä tutkimuksessa kielen ja sosiaalisen todellisuuden suhde nähdään diskursiivisena (Brown 1994, Burr 2003, Johnstone 2008). Diskursiivisuus määritellään sosiaaliseksi käytännöksi, joka kattaa kaiken symbolisen toiminnan. Näin diskursiivisuus symbolisen toiminnan perusyksikkönä on edellytys yhteisesti jaetulle merkitystodellisuudelle. Diskursiivisessa lähestymistavassa keskeistä on, että kieli nähdään sosiaalisena toimintana (Johnstone 2008). Kieli ei tuota puhtaita havaintoja

todellisuudesta, vaan ohjaa tulkitsemaan todellisuutta tietyistä sopimuksenvaraisista luokitteluista, jaotteluista ja intentioista käsin (Hacking 2009, Jokinen ym. 2012). Kielen ja sosiaalisen todellisuuden suhde on kaksisuuntainen: kieli rakentuu sosiaalisissa käytännöissä ja samalla kielen avulla (uudelleen)tuotetaan sosiaalisia käytäntöjä (Burr 2003). Sosiaalisten käytäntöjen kautta kieli liittyy perustavanlaatuisesti sosiaalisiin suhteisiin, kuten instituutioihin, valtaan ja vallan haastamiseen. Näin diskursiivisuus, kieli sosiaalisena toimintana, pitää yllä tietyn episteemisen yhteisön jaettua symbolista todellisuutta (Schmidt 2008).

Tutkimuksessa keskeisenä analyttisenä käsitteenä on diskursiiviset resurssit. Diskursiiviset resurssit määritellään kulttuuriin sidotuiksi ja tilanteisesti käytetyiksi symbolisiksi keinoiksi, jotka auttavat tuottamaan merkitystodellisuudesta yhteisesti jaettuja ja koherentteja selontekoja (Jokinen ym. 1999, Abell ym. 2000, Burr 2003, 63-80, Taylor 2006). Käyttämällä analyttistä käsitettä diskursiiviset resurssit irtisanoudutaan sellaisesta makrotason(jälki)struktuurismista, joka tutkii diskursiivisten rakenteiden valtaa tiukan deterministisesti (Burr 2003, Schmidt 2008), ja tarkastellaan sitä, miten yksittäiset toimijat tilanteisesti tuottavat diskursiivisten resurssien avulla selontekoja (Potter 1996, Billig 1996). Erottelu on kuitenkin ennen kaikkea analyttinen. Tutkimuksessa oletetaan, että selonteot syntyvät sosiaalisten rakenteiden ja yksittäisten toimijoiden kohtaamisessa (Schmidt 2008).

## **2.2. Ravitsemusymmärryksen episteeminen perusta**

Kun terveellisen syömisen julkista ymmärrystä tuotetaan ja ylläpidetään diskursiivisten resurssien avulla, ymmärrys rakentuu erilaisten tietoväittämien varaan, joista pyritään tekemään ymmärrettäviä ja hyväksyttyjä. Tällaisia perustavanlaatuisia väittämiä ovat esimerkiksi se, mikä on jonkin ruoan vaikutus ihmis(t)en fyysiseen terveyteen tai miten ihmis(t)en olisi hyvä psyykkisesti suhtautua syömiseen. Jotta jostain terveellisen syömisen väittämästä voi tehdä yleisesti ymmärrettävän ja hyväksyttävän, vaatii se diskursiivisten resurssien käyttöä: väittämä liitetään jo olemassa olevaan yhteiseen kulttuuriseen ymmärrykseen, eli diskursseihin, esimerkiksi asiantuntijan ja maallikon välillä.

Tutkimuksen keskeisenä teoreettisena oletuksena on, että monitieteellisen epistemologisen tulkintakehyksen (Kuva 2) liittäminen osaksi diskursiivista analyysia on edellytys julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen syvälliselle tarkastelulle. Epistemologialla tarkoitetaan

tieteellistä tutkimusta tiedon luonteesta, mitä tieto on ja miten sitä tuotetaan, ja episteemisyydellä sitä, että jokin on suhteessa tietoon ja tietämiseen sekä edistää tietämistä (Vähämaa 2015). Tutkimuksen lähtökohtana on, että tiedostamatta ravitsemusymmärryksen moniulotteista episteemistä luonnetta ja lähtökohtia, on vaikea hahmottaa sitä muutosta viimeisen sadan vuoden aikana, jolloin modernin ravitsemustieteen tuottama ymmärrys on tullut kiihtyvällä vauhdilla osaksi mediaesityksiä ja ihmisten arkea (Lang & Heasman 2004, Mudry 2009), mutta samalla saanut paljon kritiikkiä niin yksityisen kuin julkisen elämän piirissä (Bouwman ym. 2009, O'Key & Hugh-Jones 2010, Halkier & Jensen 2011, Scrinis 2013).

Monitieteellinen epistemologinen painotus diskursiivisuuden tarkastelussa tarkoittaa huomion kiinnittämistä perustavanlaatuisiin tiedollisiin esioletuksiin: mitä ovat ne perustavanlaatuiset käsitykset, joiden varaan julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen rakentuu. Julkiselle ravitsemusymmärrykselle on ollut historiallisesta ominaista, että siinä kohtaavat moninaiset tiedolliset lähtöoletukset (Garrety 1997, Albala 2002, Shapin 2003), joista yhtenä merkittävänä tutkimuskohteena on ollut arkijärjen ja tieteestä käsin puhuttelevan asiantuntijatiedon suhde (Lupton & Chapman 1995, Popay & Williams, 1996, Niva & Piironen 2005, Ristovski-Slijepcevic ym., 2008). Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen kannalta huomioitavaa on, että arkijärki rakentuu tyypillisesti yksilöiden välisten erojen korostamiselle, kun taas tieteeseen nojaava asiantuntijuus viittaa tyypillisesti terveelliseen syömiseen yleisten ohjeiden kautta (Niva & Piironen 2005, O'Key & Hugh-Jones, 2010, Spoel ym. 2012). On esitetty, että asiantuntijoiden yleisiin tieteellisiin periaatteisiin ja väestötason riskeihin ja todennäköisyyksiin perustuva tapa puhutella ihmisiä jää helposti etäiseksi, koska terveellinen syöminen on ihmisille ennen kaikkea henkilökohtainen ja yksilöllinen käytännön kysymys (Hoolihan 2003, Shapin 2007, Penders 2014).

Monitieteellinen epistemologinen tarkastelu yhdistettynä ontologiseen relativismiin ravitsemuksesta johtaa kysymykseen siitä, minkälaisia ja millä perustein sosiaalisia ja kulttuurisia jaotteluja tutkimuksessa voidaan tehdä. Teoreettinen lähestymistapa, joka nojaa ontologiseen relativismiin ravitsemuksesta, ei ota kantaa esimerkiksi siihen, mikä on tieteellisesti pätevin tulkinta siitä, mitä ihmisen pitäisi syödä, ja mitkä yhteisöt edustavat tällaista tulkintaa. Jotta tutkimuksessa voidaan kuvata terveelliseen syömiseen liittyviä sosiaalisia ilmiöitä ilman normatiivista jaottelua ravitsemusväittämien totuusarvosta, käytetään käsitettä *terveellisen syömiseen episteemiset yhteisöt*.

Haas (1992) kuvaa episteemisillä yhteisöillä sitä, kuinka tieteeseen nojaavat tietoa tuottavat ja

levittävät yhteisöt rakentuvat erilaisten tiedollisten uskomusten, poliittisten orientaatioiden ja asiantuntijuuksien ympärille. Käsitettä on käytetty kuvaamaan erityisesti sitä, kuinka nyky-yhteiskunnassa ongelmat ovat niin monimutkaisia, että niitä ei voi palauttaa yksinkertaisiksi tieteellisiksi kysymyksiksi ja vastauksiksi (Akrich 2010). Tämän sijaan eri episteemiset yhteisöt muotoilevat ongelmat ja vastaukset omalla tavallaan samaan ilmiökenttään liittyvistä aiheista (Kirmayer 2012).

Episteemisten yhteisöjen käsite on syntynyt kuvaamaan tiedollista kompleksisuutta ja kriisiytymistä tieteellisen ymmärryksen piirissä (Haas 1992). Tästä syystä sitä sovelletaan julkiseen ravitsemuskeskusteluun Suomessa 2000-luvun mediaympäristössä, johon on liitetty moniäänisyys, sosiaalisen median synnyttämät uudet yhteisöt, maallikko- ja asiantuntijadiskurssien sekoittuminen ja asiantuntijavallan uudelleenmäärittely (Akrich 2010, Gunnarsson & Elam 2012, Karvonen 2013). Tässä tutkimuksessa terveellisen syömisen episteeminen yhteisö määritellään ihmisten väliseksi verkostoksi, jota ylläpidetään diskursiivisesti jakamalla yhteisiä terveelliseen syömisen liittyviä käsityksiä, väittämiä ravitsemustiedon luonteesta ja poliittisia päämääriä sekä tuottamalla erotteluja yhteisöön kuuluvien ja sen ulkopuolella olevien välillä (Brown 1994, Schmidt 2008, Meyer & Molyneux-Hodgson 2010).

### **2.3. Ravitsemusviestinnän retorisuus**

Jotta jostain terveellisen syömisen episteemisestä väittämästä ja sitä tukevasta diskurssista voisi tulla yleisesti jaettu, vaatii se sitä, että sen pitää olla hyväksyttävä, kannatettava ja vakuuttava. Retorinen diskurssianalyysi (Andrus 2013) korostaa tätä diskursiivisuuden puolta (Jokinen 1999b) tai määrittelee diskursiivisuuden perustavanlaatuisesti retorisena (Billig 1996). Retorisuudelle on ominaista, että väittämien esittäjä pyrkii laajentamaan jonkin yleisön kanssa yhteisesti jaetun perustavanlaatuisen lähtöoletuksen käsittämään laajemmin muita väittämiä (Jokinen 1999a). Retorisuus rakentuu sosiokulttuurisessa kontekstissa, jossa esitetyt väittämät, joihin yleisö pyritään saamaan sitoutuneeksi, rakentuvat suhteessa vastaväitteisiin, ja tämän sosiokulttuurisen kontekstin ohjaamana väitteiden esittäjä yrittää saada yleisöä puolelleen (Billig 1996). Jotta tämä olisi mahdollista, hyödynnetään retorisia resursseja.

Retoriset resurssit ovat diskursiivisia resursseja, jotka nähdään perustavanlaatuisesti

argumentatiivisena. Tällöin ymmärrys nähdään pohjimmiltaan argumentatiivisena: jotta jostain asiasta voisi tulla ymmärrettävää ja yleisesti hyväksyttyä, rakentuu se sosiokulttuurisesti suhteessa vastaväitteisiin ja näiden väitteiden esittäjiin (Billig 1996). Näin terveellisen syömisen julkista ymmärrystä ei tarkastella vain puhtaina tietoväittäminä, vaan tietoväittämät ovat aina diskursiivisia, yhteiskunnallisesti latautuneita. Jotta julkisen ravitsemusymmärryksen olisi mahdollista rakentua ja jotta siitä voisi tulla hyväksyttyä, sen pitää rakentua argumentatiivisesti huomioiden laajempi sosiokulttuurinen ymmärrys.

## **2.4. Julkinen ravitsemusasiantuntijuus**

Terveellisen syömisen julkisessa määrittelykamppailussa keskeisessä roolissa ovat asiantuntija-asemassa olevat henkilöt. He toimivat episteemisinä auktoriteetteina, tuottaen väittämiä terveellisestä syömisestä, joilla ajatellaan olevan yleistettävyyttä. Samalla he ovat riippuvaisia retorisuudesta: ollakseen uskottavia ja jonkin episteemisen yhteisön tunnustamia, heidän on osattava muotoilla väittämänsä niin, että väittämät ovat tietyn ajan ja yhteisön sosiokulttuuriseen ilmastoon sopivia (Shapin 1995). Median rooli terveellisen syömisen episteemisten yhteisöjen rakentamisessa julkisen ravitsemusasiantuntijuuden kautta on ollut merkittävä ainakin kirjapainotaidon kehittymisen jälkeen 1400-luvulta (Albala 2002, Shapin 2003). Julkinen ravitsemusasiantuntijuus toisaalta heijastaa aikaansa ja ajalle tyypillisiä instituutioita toisaalta julkinen ravitsemusasiantuntijuus on jotain, joka näyttäisi toistuvan yhteiskunnasta ja kulttuurista toiseen (Hassel 2014).

Tässä tutkimuksessa julkista ravitsemusasiantuntijuutta tarkastellaan kykynä hyödyntää diskursiivisia resursseja. Näin asiantuntijuus määrittyy diskursiivisten resurssien avulla tuotettuna julkisena asiantuntija-asemana, jolloin jokin yhteisö tunnistaa ja tunnustaa asiantuntija-aseman. Tutkimuksessa ei käytetä normatiivista erottelua institutionaalisen asiantuntijuuden ja muiden asiantuntijuuden muotojen välille. Asiantuntijuuden muotoja jaotellaan kuitenkin kulttuurihistoriallisesti ja osana episteemisten yhteisöjen rakentumista. Julkinen ravitsemusasiantuntijuus määritellään kyvyksi hyödyntää diskursiivisia resursseja, joilla luodaan julkisuudessa sellaisia määritelmiä syömisestä, väittämiä ravitsemustiedon luonteesta ja poliittisia päämääriä, joita yhteisö ottaa käyttöön, ylläpitää ja jakaa (Schmidt 2008).

Julkista ravitsemusasiantuntijuutta ja -viestintää on aiemmissa tutkimuksissa tarkasteltu välineellisenä, sosiokulttuurisena ja epistemologisenä kysymyksenä. Kun viestintä on nähty välineellisenä kysymyksenä, on keskiössä ollut huoli siitä, miten asiantuntijatoimijoiden viestejä saadaan näkyvämmäksi ja puhuttelevammiksi (Schneider ym. 2013, Rowe ja Alexander 2013). Tällöin tutkimuksen tavoitteena on tukea erilaisia valistuksellisia päämääriä. Sosiokulttuurisessa tutkimuksessa on taas oltu kiinnostuneita siitä, miten julkinen ravitsemusasiantuntijuus ilmentää erilaisia sosiaalisia suhteita, kuten valtaa (Setälä 2010, Mäki-Kuutti 2012).

Julkista ravitsemusviestintää ja ravitsemusasiantuntijuutta käsittelevää epistemologista analyysia on tehty sosiaalisesta epistemologiasta käsin (Taulukko 1) (Garrety 1997, Albala 2002, Mudry 2009, Scrinis 2013). Tällöin on tarkasteltu sitä, minkälaisiin episteemisiin lähtökohtiin ravitsemusviestintä ja ravitsemusasiantuntijuus ankkuroituvat, ja mikä yhteys tällä on vallitseviin instituutioihin. Tarkastelemalla julkista ravitsemusasiantuntijuutta osana episteemisiä väittämiä ja yhteisöjä tässä tutkimuksessa ankkuroidutaan viimeiseen tutkimussuuntaan. Viestintää ei nähdä vain sellaisena asiantuntijatiedon siirtona, jossa viestintä määrittyy asiantuntijan välineellisenä kykynä suostutella ja ohjata maallikoita. Julkista ravitsemusasiantuntijuutta ei myöskään tarkastella sosiokulttuurisena ilmiönä irrallaan tieteellisen ravitsemusymmärryksen tiedollisesta, episteemisestä, perustasta, joka on keskeisesti ohjannut ravitsemusymmärrystä viimeisen vuosisadan ajan (Garrety 1997, Mudry 2009, Nestle & Nesheim 2012, Scrinis 2013).

Sosiokulttuurisen ja epistemologisen analyysin yhdistäminen julkista ravitsemusasiantuntijuutta ja -ymmärrystä tarkasteltaessa pyrkii määrittämään viestinnän kokonaisvaltaisemmin. Suhteessa ravitsemusvalistukseen tämä lähtökohta tarkoittaa, että viestintä määritellään puutemallin sijaan kontekstuaalisena ja dialogisena; ravitsemusymmärrys ei ole asia, joka toisilla on ja joka toisilta puuttuu, ja joka on mahdollista sellaisenaan siirtää ihmiseltä toiselle (Jauho 2014). Suhteessa sosiokulttuuriseen analyysiin, jossa ei painoteta monitieteellisiä epistemologisia kysymyksiä, episteeminen tarkastelu olettaa, että ravitsemus on aihe ja elämämpiiri, jossa maallikko- ja asiantuntijadiskurssit ovat korostuneen sekoittuneita. Antamalla analyttistä painoa historialle, jossa ravitsemusymmärryksen episteemiset lähtökohdat ovat rakentuneet ja sekoittuneet, voidaan ymmärtää syvemmin niitä moniulotteisia diskursiivisia verkostoja, joissa ravitsemusymmärrys rakentuu (Garrety 1997, Mudry 2009, Scrinis 2013 Kooijmans & Flores-Palacios 2014).

### 3. Tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymykset ja teoreettis-metodologiset lähtökohdat

Väitöskirjatutkimus koostuu kolmesta osatutkimuksesta ja niiden varaan rakentuvasta yhteenvedosta. Tässä luvussa esitetään väitöskirjatyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset sekä esitellään osatutkimuksia ja yhteenvedoa yhdistävät teoreettis-metodologiset lähtökohdat.

#### 3.1. Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää, minkälaisena terveellisen syömisen yksilöllistyminen näyttäytyy julkisessa ravitsemusymmärryksessä ja miten tästä ymmärryksestä tehdään retorisesti uskottavaa. Ravitsemusymmärryksen rakentumista ja retorista juurruttamista tarkastellaan diskursiivisina käytäntöinä. Analyysin kohteena ovat erityisesti asiantuntija-asemassa olevien tekstit. Yhteenvedoa on ohjannut kolme tutkimuskysymystä:

*I) Mitä ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen on episteemisesti ja retorisesti?*

Kaikissa kolmessa osatutkimuksissa on ollut kahtalainen päämäärä. Ne ovat pyrkineet vastaamaan sekä diskursiivisuuden mitä- että miten-kysymyksiin (Jokinen & Juhila 1999). Tällöin ollaan oltu kiinnostuneita sekä siitä, *mitä* episteemisesti terveellisen syömisen yksilöllistyminen on, että siitä, *miten* tästä tehdään retorisesti uskottavaa. Yhteenvedossa jatketaan tätä jaottelua ja kootaan osatutkimusten keskeisemmät löydöt. Tämän yleisen tutkimuskysymyksen I lisäksi yhteenvedon rakentumista on ohjannut kaksi tarkentavaa tutkimuskysymystä, joista ensimmäinen keskittyy ravitsemusymmärryksen episteemiseen ja jälkimmäinen retoriseen puoleen:

*II) Mille annetaan episteemistä, tiedollista, arvoa kun ravitsemusymmärryksen yksilöllisyyttä diskursiivisesti rakennetaan?*

*III) Minkälaisin retorisin resurssein ja minkälaisia ravitsemusdiskursseja käyttäen yksilöllisyyden episteemisiä lähtökohtia pyritään tekemään vakuuttaviksi ja kannatettaviksi?*

Luvussa neljä käydään läpi osatutkimukset vastaten tutkimuskysymyksiin. Luvussa viisi kaikkien

osatutkimusten pohjalta luodaan yhteenveto, jota edellä mainitut tutkimuskysymykset ovat ohjanneet. Seuraavassa alaluvussa 3.2. käydään läpi tutkimuksen teoreettis-metodologisia lähtökohtia, joilla teoreettisesti perustellaan, miten ja miksi osatutkimuksia voidaan tarkastella yhdessä ja miten niiden yhteenvedosta voidaan tehdä teoreettisia yleistyksiä (Swift & Tischler 2010). Tämän jälkeen alaluvussa 3.3. esitellään aineistojen analyysia ohjannut ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys.

### **3.2. Teoreettis-metodologiset lähtökohdat**

Väitöskirjan kolmen osatutkimuksen aineistoina on käytetty terveellistä syömistä käsitteleviä mediatekstejä. Ensimmäisen osatutkimuksen aineisto käsitteli Helsingin Sanomissa julkaistuja karppausta käsitteleviä kirjoituksia vuosina 2010 - 2012. Toisessa osatutkimuksessa pääaineiston muodosti kuuden suosituksen ravitsemusneuvoja antavan bloggaajan tekstit ja vertailuaineistona toimivat kahden Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla bloggaavan asiantuntijan tekstit. Kolmas tutkimusaineisto koostui akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä blogeissa ja Suomen Lääkärilehdessä. Näiden media-aineistojen kautta on pyritty ymmärtämään, miten yksilöllisyyttä korostava julkinen ravitsemusymmärrys diskursiivisesti rakentuu ja miten siitä tehdään uskottavaa.

Väitöskirjan osatutkimuksissa on käytetty laadullisia menetelmiä, jotka keskeisesti kytkeytyvät käsitykseen sosiaalisen todellisuuden diskursiivisesta rakentumisesta. Ensimmäisessä osatutkimuksessa menetelmänä oli laadullinen sisällönanalyysi, jossa analysoitiin erilaisia terveellisen syömistä määrittelytapoja. Analyysitapaa voi kutsua myös terveellisen syömistä diskurssien tunnistamiseksi. Terveellisen syömistä diskurssilla tarkoitetaan jonkin yhteisön jakamaa ja ylläpitämää vakiintunutta terveellisen syömistä ymmärrykseen liittyvää kokonaisuutta (Suoninen 1999). Kaksi jälkimmäistä osatutkimusta tarkastelivat diskursiivisia resursseja soveltamalla retorista diskurssianalyysia ja narratiivista analyysia. Siirtymällä ensimmäisen osatutkimuksen diskurssien analysoinnista jälkimmäisten osatutkimusten diskursiivisten resurssien analysointiin on korostettu toimijuutta rakenteiden sijaan: sitä kuinka terveellisen syömistä diskursseja jatkuvasti (uudelleen)tuotetaan ja muokataan (Burr 2003).

Seuraavaksi avataan tarkemmin tutkimuksen tieteenfilosofista ja teoreettis-metodologista taustaa.



Filosofian ja tieteenfilosofian historia kietoutuu keskeisesti kysymykseen siitä, mitä voimme todellisuudesta ymmärtää, mitä todellisuus on ja miten todellisuus rakentuu (Hacking 2009). Realistinen tietokäsitys lähtee siitä, että älyn, kielen ja tieteellisten menetelmien avulla voimme kuvata tulkitsijasta riippumatonta todellisuutta (Deacon ym. 2007). Realistinen tietokäsitys hallitsi länsimaista tieteellistä ajattelua viime vuosisadan alkupuolella. Luonnontieteellisiä menetelmiä pyrittiin soveltamaan käyttäytymis- ja sosiaalitieteisiin. Maaailmansotien jälkeen realistisen tietokäsityksen soveltamista ihmistieteisiin alettiin kuitenkin kritisoida eripuolilla tiedemaailmaa (Perelman 1996, Herrick 2009). Vuosisadan loppupuolella sosiaaliseen konstruktionismiin nojaavasta relativistisesta tietokäsityksestä tuli merkittävä lähestymistapa ihmistieteisiin. Tätä erityisesti 1970 - 80-luvuilla tapahtunutta muutosta on kutsuttu ihmistieteiden kielelliseksi, diskursiiviseksi sekä retoriseksi käänneeksi (Brown 1994, Väliverronen 1998).

Kielellinen käänne historiallisena ilmiönä perustuu kielen ja todellisuuden suhteen uudelleenarvioimiselle (Burr 2003). Kielen suhde todellisuuden kuvaajana on kyseenalaistettu. Kieli nähdään sosiaalisena käytäntönä, joka ei kuvaa todellisuutta sellaisenaan, vaan on sosiaalisten luokittelujen kautta sopimuksenvaraisesti (Hacking 2009). Tällöin kieli ei ole myöskään irrallaan vallasta ja hierarkioista, se tuottaa luokitteluja ja jaotteluja, jotka rakentavat ja ylläpitävät sosiaalisia suhteita ja käytäntöjä. Verrattuna realistiseen tietokäsitykseen, jossa tavoitellaan mahdollisimman tarkkaa kielen ja todellisuuden vastaavuutta, sosiaalisessa konstruktionismissa nähdään, että todellisuutta ei voi tavoittaa puhtaana kielellisten luokittelujen ulkopuolella (Brown 1994). Kieltä ei voi tutkia irrallaan sosiaalisesta järjestyksestä, johon se perustuu ja jota se pitää yllä. Monet tutkijat ovat kuitenkin halunneet vähentää vastakkainasettelua näiden kahden tietokäsityksen välillä huomauttamalla, että sosiaalisessa konstruktionismissa tyypillisesti tunnustetaan materialistisen todellisuuden olemassaolo ja realismissa huomioidaan tiedon sosiaalinen ja poliittinen rakentuminen (Karvonen 1999, Burr 2003, Simon 2008).

Kielellinen käänne tarkoittaa metodologisesti sitä, että tutkitaan kieltä, koska objektiiviseen todellisuuteen ei itsessään ole pääsyä – kuin korkeintaan kielen kautta (Burr 2003). Koska kieli perustuu sosiaaliseen järjestykseen, tarjoaa kielen tutkiminen mahdollisuuden tutkia sosiaalisia ilmiöitä (Väliverronen 1998). Sosiaaliseen konstruktionismiin nojaavassa tutkimuksessa kieltä tutkitaan sosiaalisena käytäntönä, jolloin kieli tuottaa tietynlaista toimintaa ja toiminta tuottaa tietynlaista kieltä (Johnstone 2008). Tämän seurauksena myös tieteellisen rationaliteetin ja asiantuntija-ajattelun tutkiminen on siirtynyt enemmän formaalin logiikan tutkimisesta aktuaalisen

luonnollisen ajattelun, kielen ja viestinnän tutkimiseksi (White 1980, Billig 1996, Montgomery 2006).

Osana kielellistä käännettä tutkimusmetodologisina lähtökohtina yleistyvät niin sanottu uuden retoriikan tutkimus (Billig 1996, Perelman 1996) ja narratiivinen tutkimus (White 1980, Fisher 1987, Polkinghorne 1988). Näissä teoreettisesti lähellä olevissa perinteissä ihmisen ajattelua ja toimintaa tutkitaan ulkoisen tarkkailun ja ennustamisen sijaan kielenkäytön ja merkityksellisyyden tuottamisen analyysin kautta (Polkinghorne 1988, Väliaverronen 1999). Uuden retoriikan tutkimus näkee ihmisen ajattelun ja viestinnän perusyksikkönä argumentoinnin (Perelman 1996) ja ydinmetaforana julkisen keskustelun (Billig 1996), kun taas narratiivinen analyysi näkee ihmisen ajattelun ja viestinnän perusyksikkönä tarinallisuuden ja ydinmetaforana tarinan kertomisen (Fisher 1987). Keskeistä molemmille teoreettisille lähtökohdille on, ettei väittämien totuusarvoa tai oikeellisuutta voi palauttaa loogiseen päättelyyn, vaan totuusarvo ja oikeellisuus punnitaan aina suhteessa johonkin yleisöön (Fisher 1987, Brown 1994, Perelman 1996). Molemmille teoreettisille lähtökohdille on ominaista, että kielenkäytön tutkimisen avulla ne pyrkivät purkamaan dikotomiaa yksilön ja yhteiskunnan välillä. Oletuksena on, että yksilön ajattelua ja kulttuuriin perustuvaa kieltä ei voi erottaa toisistaan (Burr 2003). Yksilön ymmärrys itsestään ja ympäröivästä todellisuudesta muovautuu kielellis-kulttuuristen resurssien avulla, ja toisaalta yksilö vaikuttaa yhteiskuntaan uusintamalla ja muokkaamalla näitä resursseja (Polkinghorne 1988). Näiden kulttuuristen resurssien on nähty ilmentävän teoreettisista lähtökohdista riippuen ajattelun ja viestinnän argumentatiivista (Billig ym. 1988) ja narratiivista (Polkinghorne 1988) ydinluonnetta.

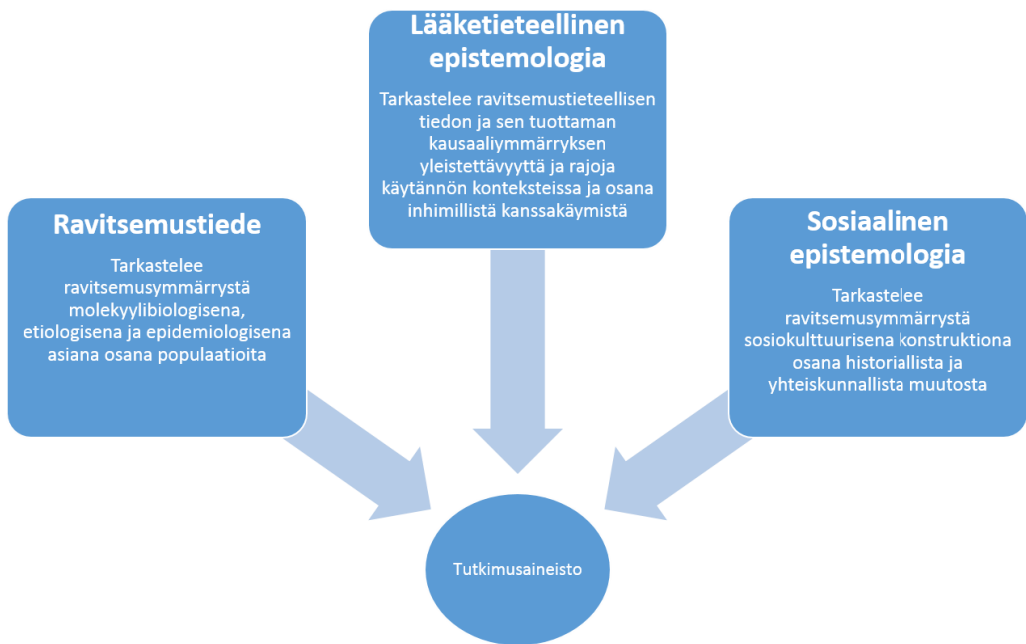
Tässä tutkimuksessa tarkastellaan argumentointia (osatutkimuksessa II) ja narratiiveja (osatutkimuksessa III) diskursiivisina resursseina. Diskursiiviset resurssit kuvaavat symbolisia keinoja, jotka auttavat tuottamaan merkitystodellisuudesta tilanteista riippuvaisia yhteisesti jaettuja ja koherentteja selontekoja (Abell ym. 2000, Burr 2003, 63 - 80, Taylor 2006). Osatutkimuksessa II käytetty retorinen diskurssianalyysi olettaa, että yhteisesti jaetut ja koherentit selonteot perustuvat argumentatiivisille resursseille. Tällöin koherenssia tuotetaan dialektisesti puolustamalla yhteisesti jaettuja väittämiä suhteessa vastakkaisiin väittämiin (Billig 1996). Osatutkimuksessa III käytetty narratiivinen analyysi olettaa, että narratiivisuus, asioiden ja tapahtumien esittäminen tiettyjä säännönmukaisia järjestyksiä noudattaen, on perustavanlaatuinen resurssi synnyttää koherentteja ja yhteisesti jaettuja selontekoja (Fisher 1987). Analyyttisen käsitteen diskursiiviset resurssit käyttö korostaa toimijoiden diskursiivista valtaa suhteessa rakenteisiin sekä tilanteisesti selontekoja

tuotettaessa (Potter 1996) että laajemmassa insituutionaalisessa muutoksessa (Schmidt 2008). Diskursiivisen resurssin sukulaiskäsitteitä ovat tulkinnalliset repertuaarit (Potter 1996), diskursiiviset keinot (Burr 2003) ja diskursiiviset kyvyt (Schmidt 2008). Vaikka nämä käsitteet olettavat määritelmällisesti diskursiivisen rakenteen olemassaolon, analyttinen huomio on siinä, miten *toimijat käyttävät* diskurssien tarjoamia kielellis-kulttuurisia resursseja ja kuinka toimijuuden kautta diskurssit voivat muuttua (Schmidt 2008).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan mediatekstejä keskittyen ensisijaisesti asiantuntijoiden tuottamiin selontekoihin. Käsite selonteko (engl. account) viittaa mediateksteihin kulttuurisina konstruktiona erotuksena lähestymistapoihin, joissa tekstit nähdään kuvauksena todellisuudesta (Suoninen 1999). Asiantuntija-asemassa olevien argumentointi ja narratiivit nähdään diskursiivisina resursseina, jotka julkisuudessa tuottavat, ylläpitävät ja tulkitsevat ravitsemusymmärrystä osana episteemisiä yhteisöjä (Carey 1989, Billig 1996).

### **3.3. Ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys**

Väitöskirjatutkimuksen aikana on kehitetty monitieteellistä analyysitapaa ravitsemusymmärrykseen. Käytännön tavoitteena on ollut löytää sellaisia aineiston haltuunotto- ja analysointitapoja, jotka olisivat sensitiivisiä ravitsemusymmärryksen moniulotteiselle luonteelle (Ristovski-Slijepcevic ym. 2008, Bouwman ym. 2009, Halkier & Jensen, 2011, Jauho 2014, Kooijmans & Flores-Palacios 2014). Täten ravitsemusymmärrystä on haluttu tarkastella sekä arkijärkeen ja arjen konteksteihin että tieteeseen ja tieteen konteksteihin kiinnittyvänä. Jotta tutkimuksessa oltaisiin sensitiivisiä erilaisille ravitsemusymmärryksen episteemisille lähtökohdille, on analyysissa pyritty yhdistämään keskeisimpiä epistemologisia lähestymistapoja ravitsemusymmärrykseen. Tätä kuvaa ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys (Kuva 2).



**Kuva 2.** Ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys.

Monitieteellisen epistemologisen tulkintakehysten hyödyntäminen on tarkoittanut käytännössä sitä, että sen avulla on pystytty heuristiikkaan nojaten tuottamaan hienovaraisempia luokitteluja ravitsemusymmärryksen luonteesta. Tutkimuksessa oletetaan, että ymmärtämällä monipuolisesti modernin tieteen tuottamaa ravitsemustiedon luonnetta ja sen roolia osana terveyden hoidon ja edistämisen käytäntöjä ja yhteiskuntaa, voidaan paremmin vastata kysymykseen julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen diskursiivisesta ja retorisesta rakentumisesta. Monitieteellinen epistemologinen lähestymistapa on tarjonnut laajemman työkalupakin ja hienovaraisempia työkaluja julkisen ravitsemusymmärryksen tulkintaan, kuin mitä vain yksi lähestymistapa olisi voinut tarjota.

## 4. Osatutkimukset

Tässä luvussa esitellään väitöskirjan osatutkimukset niiden valmistumisjärjestyksessä. Jokaisen osatutkimuksen kohdalla tutkimus esitellään ensin yleisesti. Tämän jälkeen tarkastellaan sitä, mitä tutkimuksen perusteella on julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen episteeminen perusta (tutkimuskysymys II) ja miten sen ympärille rakennetaan uskottavuutta (tutkimuskysymys III). Osatutkimusten ja yhteenvedon merkitys väitöskirjatutkimuksen kokonaisuudelle on koottu taulukkoon 2.

**Taulukko 2.** Osatutkimusten ja yhteenvedon merkitys väitöskirjatutkimuksen kokonaisuudelle.

Artikkeli	Tutkimuskysymykset	Aineistot	Menetelmä ja teoreettiset metodologiset lähtöoletukset	Merkitys kokonaisuudelle ja päätulos
Artikkeli 1	Miten karppausta määritellään terveydellisesti ja kulttuurisesti? Minkälaisia toimijoita karppauskeskusteluun osallistui?	Karppausta käsittelevät kirjoitukset Helsingin Sanomissa vuosina 2010-2012 (n=134)	Laadullinen sisällönanalyysi. Todellisuuden diskursiivinen rakentuminen	Avaa ravitsemusymmärryksen diskursiivista rakentumista, erityisesti kuinka julkisuuden legitimitteettikampailussa yksilökeskeinen partikuralistinen ymmärrys haastaa väestötason universalistisen ymmärryksen
Artikkeli 2	Minkälaisia retorisia strategioita ja resursseja hyödynnetään rakennettaessa ymmärrystä ja uskottavuutta ravitsemusväittämille? Miten yksilö- ja väestölähtöistä ymmärrystä argumentoitiin suhteessa toisiinsa?	Kuuden suosituksen asiantuntija-asemassa olevan ei-akateemisen bloggaajan tekstit 10/2012-10/2013 (n=169), josta yksityiskohtaisempi analyysi viidestä tekstistä/kirjoittajasta (n=30). Vertailuaineistona kahden Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen bloggaajan tekstit 1/2012-11/2014 (n=7)	Retorinen diskursiivinen analyysi. Todellisuuden diskursiivinen rakentuminen dialektisesti retoristen resurssien avulla	Osoittaa, kuinka erilaisia tietämisentapoja tehdään ymmärrettäväksi ja uskottavaksi, erityisesti kuinka yksilöllisiin kokemuksiin, mittauksiin ja tiedonetsintään perustuvaa tietämisentapaa rakennetaan suhteessa yleisiin väestötason asiantuntijajohjeisiin
Artikkeli 3	Minkälaisen narratiivien kautta käsityksiä terveellisestä syömisestä tehdään ymmärrettäväksi? Miten tapauskohtainen päättely rakentuu narratiiveissa ja suhteessa positivistiseen tieteelliseen päättelyyn?	Neljän akateemisesti koulutetun ravitsemusasiantuntijan blogitekstit 15.1.2014-15.1.2015 (n = 64 ) ja ravitsemusta käsittelevät tekstit Suomen Lääkärilehden Näkökulma- ja Keskustelu-osioista 15.1.2005-15.1.2015 (n = 33)	Narratiivinen analyysi. Todellisuuden diskursiivinen rakentuminen diskursiivisten resurssien, narratiivien, kautta	Osoittaa, kuinka asiantuntijaymmärrys ja -viestintä rakentuvat erilaisten rationaliteettien varaan, ja erityisesti kuinka tapauskohtainen päättely ja positivistinen tieteellinen päättely ovat viestinnässä läsnä, usein jännitteisessä suhteessa
Yhteenvedo	Mitä ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen on episteemisesti ja retorisesti? Mille annetaan episteemistä, tiedollista, arvoa kun yksilöllisyyttä diskursiivisesti rakennetaan? Minkälaisin retorisin resurssein ja minkälaisia ravitsemusdiskursseja käyttäen yksilöllisyyden episteemisiä lähtökohtia pyritään tekemään vakuuttaviksi ja kannatettaviksi?	Artikkelit 1, 2 ja 3	Todellisuuden diskursiivinen rakentuminen diskursiivisten resurssien kautta, joiden avulla episteemisiä väittämiä terveellisestä syömisestä tehdään ymmärrettäväksi ja uskottavaksi	Kokooa tapauskohtaisuuden tajun käsitteen kautta, kuinka tutkimusaineistoissa yksilöllistä ravitsemusymmärrystä rakennettiin episteemisesti ja retorisesti. Arvioi tutkimustulosten sovellettavuutta ja merkitystä laajemmin

## **4.1. Artikkelin 1: Helsingin Sanomien karppauskeskustelu ja ravitsemusymmärryksen yksilöllisyys**

Ensimmäisen osatutkimuksen tavoitteena oli tutkia sellaista terveelliseen syömiseen liittyvää mediajulkisuutta, jossa toimittajilla on vahva portinvartijan rooli ja jolla on Suomessa laajaa yhteiskunnallista merkitystä. Tätä varten aineistoksi valittiin karppauskeskustelu Helsingin Sanomissa vuosina 2010 - 2012. Karppaus tai vähähiilihydraattinen ruokavalio kasvoi näinä vuosina poikkeuksellisen suureksi terveellistä syömistä käsitteleväksi mediailmiöksi Suomessa (Karvonen 2013). Helsingin Sanomien karppausta käsittelevät tekstit valikoituivat tutkimuskohteeksi lehden suuren levikin ja yhteiskunnallisen merkityksen takia Suomessa (Sanomalehtien liitto 2015).

Karppauksen tai vähähiilihydraattisen ruokavalion voi ilmiönä liittää toisaalta julkisen rasvadebatin pitkään historiaan (Pantzar 1992) toisaalta siihen, että mediajulkisuuteen on noussut uudentyyppinen keskustelu hiilihydraattien (lähteiden) merkityksestä terveydelle (Feinman ym. 2006, Borra & Bouchoux 2009). Karppauskeskustelulle oli ominaista ravitsemustiedettä ja kansallista ravitsemuspolitiikka edustavien asiantuntijoiden kritisoiminen sekä tapauskertomusten että tieteellisen argumentoinnin kautta (Mann & Nye 2009, Gunnarsson & Elam 2012, Jauho 2014). Tutkimuksen kannalta karppaus nähtiin hedelmällisenä julkisen ravitsemusymmärryksen tutkimuskohteena, koska se nousi nopeasti median kautta koko kansan tietoisuuteen ja koska se käsitteli sellaisia kansalliseen ravitsemuspolitiikkaan ja vahvoihin kulttuuriin merkityksiin liittyviä ruokia ja ravintokijöitä, kuten voi, viljatuotteet ja tyydyttynyt rasva (Jallinoja ym. 2014).

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella terveelliseen syömiseen liittyviä erilaisia terveydellisiä ja kulttuurisia määrittelytapoja, joita karppauskeskustelu heijasti, ja sitä, minkälaisia toimijoita keskusteluun osallistui. Tutkimus samalla pohjusti jaottelua, jota myöhemmissä osatutkimuksissa syvennettiin: Tutkimuksen analyysi käsitteli erilaisia tietämisen tapoja koskien terveellistä syömistä, jota pohdinta-osiossa laajennettiin retorisuuden ja legitimitetin tarkasteluun. Myöhemmissä tutkimuksissa jatkettiin sekä episteemisten että retoristen kysymysten analyysia. Osatutkimuksen menetelmänä oli laadullinen sisällönanalyysi.

Analyysi eteni niin, että ensin aineistosta koodattiin erilaisia karppaukseen liittyviä terveellisen syömistä määrittelytapoja. Näistä erilaisista määrittelytavoista muodostettiin luokkia sen

perusteella, minkälaisia yhteneviä tietämisen tapoja määritellä terveellistä syömistä ne edustivat. Luokittelujen ja luokittelurungon rakentamisen rinnalla luettiin monitieteellistä kirjallisuutta, jotka käsittelivät ravitsemusymmärryksen episteemistä perustaa (Kuva 2). Tämän perusteella luotiin Helsingin Sanomien karppauskeskustelulle ominaiset terveellisen syömistä määrittelytavat.

Tutkimuksen lopullisessa analyysissä oli 134 kirjoitusta. Aineistosta löytyi kolme keskeistä karppauksen määrittelytapaa: 1) yksilöllisiin kokemuksiin ja valintoihin perustuva, 2) ravitsemustutkimukseen ja -suositukseen perustuva ja 3) yhteiskuntaa tulkitseva tapa. Ensimmäiselle oli tyypillistä maallikoiden, toiselle ravitsemusasiantuntijoiden ja kolmannelle toimittajien kirjoitukset ja kommentoinnit. Määrittelytavat 1 ja 3 painottivat yksilöiden välisiä eroja korostavaa tapaa määritellä terveellistä syömistä. Tätä painotettiin myös määrittelytavan 2 neuvottelevassa asiantuntijapuheessa. Määrittelytavan 2 tieteellis-autoritaarisessa asiantuntijapuheessa korostui universalistinen tapa määritellä karppaus, jolloin karppaus nähtiin tieteellisestä tutkimuksesta käsin terveellisten elämäntapojen vastaisina. Tätä tieteellis-autoritaarista asiantuntijapuhetta kutsuttiin artikkelissa *perinteiseksi asiantuntijapuheeksi mediassa*. Yksilöllisiä eroja korostavaa puhetapaa kutsuttiin *uudeksi yksilöllisyyspuheeksi ravitsemuksesta mediassa*.

Perinteinen asiantuntijapuhe mediassa heijasti universalistista episteemistä orientaatiota: se nojautui positivistiseen tietokäsitykseen ja rakensi retoriikkaansa vedoten siihen, että ihmisten pitäisi luottaa terveysinstituutioihin. Uusi yksilöllisyyspuhe ravitsemuksesta mediassa heijasti yksilöllisempää episteemistä orientaatiota: se korosti terveellisen syömistä ymmärryksen käytännöllistä rakentamista osana ihmisten arkea ja vuorovaikutusta, jossa asiantuntijoiden ja maallikoiden suhde nähtiin tasavertaisempana. Helsingin Sanomien karppauskeskustelulle oli ominaista toimituksen toistuva eksplisiittinen osallistuminen keskusteluun ja kääntyminen lukijoihin päin maallikoiden kokemusta korostamalla.

#### **4.1.1. Episteeminen perusta**

Helsingin Sanomien karppauskeskustelun eteneminen tutkimusjakson aikana vuosina 2010 - 2012 näyttäytyi siirtymänä kohti yksilöllisemmän ravitsemusymmärryksen korostamista. Tämä tapahtui kriittisessä suhteessa moderneihin episteemiin auktoriteetteihin, suomalaisiin terveyden edistämisen instituutioihin, ja heidän lähestymistapoihinsa. Samalla karppauskeskustelussa

haastettiin käsitys Suomen kansasta episteemisenä yhteisönä julkisen ravitsemusymmärryksen perustana. Tätä perusteltiin ravitsemusymmärryksen yksilöllisyydellä.

Karppauskeskustelussa yksilöllistä ravitsemusymmärrystä ankkuroitiin yleisten kansallisten ravitsemussuositusten sijaan fysiologisiin eroihin ihmisten välillä sekä ihmisten kykyyn arvioida omia ruokavalintoja ja ravitsemustietoa. Näin osana julkista ravitsemusymmärrystä episteemisesti arvokasta ei ollut vain asiantuntijoiden objektiivisuuteen pyrkivä tieto, vaan myös ihmisten subjektiivinen kokemus ruokaan, omaan kehoon ja asiantuntijatietoon liittyvistä yhteyksistä. Maallikot tulkitsivat asiantuntijatieta ja erilaisia mittauksia itse niin, että nämä tulkinnot tukivat käsityksiä karppauksen terveellisyydestä:

*"Keskustelussa unohdetaan että me olemme yksilöitä. Samat säännöt eivät päde kaikkien aineenvaihduntaan. Yhdellä kolesterolitaso nousee vaaralliselle tasolle vain syönnistä, toisella ei tapahdu mitään"* (Maallikon mielipidekirjoitus, 4.11.2011)

Karppauskeskustelussa korostui jako yksilöllisyyttä korostavaan maallikkoymmärrykseen ja yleisiin ohjeisiin pyrkivään asiantuntijaviestintään. Tätä voi pitää keskeisenä jännitteenä moderniin ravitsemustieteeseen nojaavan väestötason ravitsemuspolitiikan ja maallikkoymmärryksen välillä (Lang & Heasman 2004, Niva & Piironen 2005, Nestle & Nesheim 2012). Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa yksilöllisyyttä korostavia episteemisiä lähtöoletuksia tuotettiin kritisoiden perinteisiä episteemisiä auktoriteetteja ja heidän luomaansa väestötason käsitteellistystä Suomen kansasta episteemisenä yhteisönä. Tämä tuotiin aika ajoin esiin myös lehden toimituksessa. Pääkirjoituksessa 20.9.2012 todettiin, *"ettei kaikille suomalaisille kerta kaikkiaan voida rakentaa yhtä yhteistä ravintosuositusta"*.

Yksilöllisyyttä korostettiin myös osana neuvottelevaa asiantuntijapuhetta. Sen keskiössä oli ajatus, että ymmärtääkseen karppausta, oli ymmärrettävä sen eri muotoja osana ihmisten arkea. Tällöin painotettiin sitä, että karppaus tai vähähiilihydraattinen ruokavalio näyttäytyy osana ihmisten arkea paljon yksilöllisemmin kuin tieteellisiin tutkimuksiin perustuvissa asiantuntijakäsitteellistyksissä. Näin julkista asiantuntijuutta määriteltiin sen kautta, että oli tärkeää huomioida sekä elintapojen että ihmisten arjesta nousevien määritelmien vaihtelu.



#### 4.1.2. Uskottavuuden rakentuminen

Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa yksilöllisyyden episteemistä perustaa pyrittiin vakiinnuttamaan erilaisin retorisin keinoin, mikä näkyi sekä karppausta puolustavien toimittajien että toimituksen ulkopuolisten tahojen selonteoissa. Toimitus loi kuvaa tasavertaisemmasta yhteiskunnasta, jonka takia ihmisten yksilöllisyys olisi otettava vakavasti. Tätä perusteltiin erityisesti viestintäympäristön muutoksella, jossa internet nähtiin keskeisessä roolissa. Puhe suuresta yhteiskunnallisesta muutoksesta oli tapa oikeuttaa ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä:

*”Voin käytön lisääntyminen siitä huolimatta, ettei virallisen terveystieteen sanoma ole muuttunut miksikään, on osoitus siitä, että ihmisten terveyskäyttäytymisen ohjailu ei ole enää mahdollista samalla tavoin kuin ennen. Kansa ei enää tottele THL:n ja muiden terveystieteilijöiden ohjeita kuten aiemmin”* (Toimittajan mielipidekirjoitus, 27.6.2012)

Toimituksen tapa kehystää karppaus yksilöiden reflektiivisen ajattelun kautta loi retorisen perustan sille, että yksittäisten maallikoiden tapa hahmottaa syömistä nähtiin arvokkaana. Myös maallikoiden tavassa esittää ravitsemusymmärryksen yksilökohtaisuutta oli piirteitä, jotka liittyivät sen laajempaan arkijärkiseen ymmärrykseen yksilöiden välisistä eroista (Niva & Piironen 2005, Bouwman ym. 2009, Kooijmans & Flores-Palacios 2014). Karppauksen sitominen puhetapaan, jossa henkilökohtaisten narratiivien kautta kerrotaan koetun ja mitatun terveyden kohentumista, vie karppauksen lähemmäksi arkijärjistä ymmärrystä yksilöiden välisistä eroista kuin akateemisten asiantuntijoiden puhetapaa, joka perustuu tyypillisesti riskeihin ja todennäköisyyksiin väestöissä (Shapin 2007).

Fysiologisen yksilöllisen ymmärryksen rinnalla tuotettiin myös psyykkistä voimaantumisen retoriikkaa. Siinä korostettiin henkilökohtaisten narratiivien ja toimittajien havaintojen kautta, kuinka yksilö on kykenevä valitsemaan elintarvikkeensa ja tietolähteensä. Tällaisen yksilökohtaisen tavan puhutella lukijoita on nähty vetoavan ihmisten autonomiaan eri tavalla kuin väestötason abstraktista tieteellis-rationaalisesti päättelystä nousevien yleisten neuvojen (Shapin 2007).

#### 4.1.3. Karppaus episteemisenä yhteisönä

Samalla tavalla, kuin mikä tahansa kokonaiskuvaus terveellisenä pidetystä ruokavaliosta, myös vähähiilihydraattinen ruokavalio rakentuu syömisen standardisoinnille ja normatiivisille ohjeille siitä, mitä kuuluisi syödä (Albala 2002, Knight 2012). Tiettyjä ruokia ja ravintoaineita pyritään suosimaan ja toisia välttämään. Näin karppaus rakentuu episteemisenä yhteisönä tiedollisten auktoriteettien ja uskomusten ympärille (Knight 2011). Tässä tutkimusaineistossa kiinnostava ristiriita syntyi siitä, miten karppaus ilmensi samaan aikaan sekä vaihtoehtoista episteemistä yhteisöä (suhteessa perinteisiin asiantuntijaneuvoihin) että yksilöllisyyden ihannetta.

Helsingin Sanomien teksteissä karppaus näyttäytyi episteemisenä yhteisönä, joka tarjosi sekä yhteisesti jaetun tiedollisen perustan että yksilöllisyyttä korostavan tiedollisen vapautumisen kokemuksen. Tutkimusaineiston pohjalta tätä yhteisöllisen ja yksilöllisen ymmärryksen välistä ristiriitaa voi tulkita sekä kulttuuriseen että mediaesitysten poliittiseen, valintoihin perustuvaan, luonteeseen liittyvänä.

Karppaus episteemisenä yhteisönä tarjosi mahdollisuuden peilata syömistä suhteessa väestötason kansanterveysajatteluun. Tällöin karppauksen yksilöllisyyttä korostava episteeminen perusta ei rakentunut niinkään sen varaan, että vähähiilihydraattinen ruokavalio olisi erityisen yksilöllisyyttä huomioiva, vaan sen varaan, että karppaus kulttuurisena ilmiönä mahdollisti sen, että oli lupa tuoda esiin epäluottamus väestötason suosituksia kohtaan ja kritisoida sen kyvyttömyyttä huomioida erilaisuutta. Näin karppaus episteemisenä yhteisönä tarjosi enemmänkin yhteisön ilmaista yksilöllisyyttä kuin tiedollisen perustan, joka olisi erityisellä tavalla yksilöllisyyttä huomioiva.

Karppaus episteemisenä yhteisönä oli myös median luoma konstruktio. Toimittajat luovat oman konstruktion ilmiöistä tiettyihin tarpeisiin: he eivät vain kuvaa ilmiötä vaan myös rakentavat niitä (Järvi 2011). Se, että karppauksesta tuli vertauskuva vapautumiselle kohti yksilöllisempää syömistä suhteessa perinteisiin terveysauktoriteetteihin, kertoo yhtä lailla median tarpeista nähdä karppaus tietynlaisena, kuin ilmiöstä itsestään. Toimittajien vahva eksplisiittinen osallistuminen keskusteluun kritisoimalla terveysauktoriteetteja tuotti karppausta episteemisenä yhteisönä niin, että karppaus näyttäytyi vapautusliikkeenä, jossa kunnioitetaan maallikon autonomiaa ja kykyä argumentoida.

Koska vähähiilihydraattinen ruokavalio ei ole samalla tavalla yhtenäinen esitys kuin esimerkiksi

kansalliset ravitsemussuositukset, on vaikea arvioida sitä, miten ne asettuvat suhteessa toisiinsa yksilöllisyyden huomioimisessa. Joka tapauksessa karppaukseen episteemisenä yhteisönä liitetty yksilöllisyyden korostamisen näytti olevan vastaus kulttuurisiin ja median tarpeisiin tuottaa episteemistä yhteisöä, jossa korostetaan yksilön – erityisesti maallikon – autonomiaa suhteessa yleisiä ohjeita tuottaviin perinteisiin kansanterveystoimijoihin.

## **4.2. Artikkelit 2: Suositut ravitsemusbloggaajat ja ravitsemusymmärryksen yksilöllisyys**

Väitöskirjatutkimuksen toisessa osatutkimuksessa tarkasteltiin kuuden suosituksen ravitsemusneuvoja antavan bloggaajan kirjoituksia. Vertailuaineistona toimivat kahden Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen blogissa kirjoittavan asiantuntijan tekstit. Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää retorisia resursseja ja strategioita, joiden avulla kirjoittajat rakentavat ymmärrystä terveellisestä syömisestä sekä uskottavuutta väittämilleen ja omalle asiantuntijuudelleen. Tutkimuksen keskeiseksi teoreettiseksi lähtökohdaksi muodostui tarkastella yksilökeskeisen ja partikuralistisen ymmärryksen rakentumista suhteessa väestötason universalistisempaan ymmärrykseen. Tähän päädyttiin osana ensimmäisen osatutkimuksen johtopäätöksiä, mutta myös alustavan tutkimusaineiston analyysiin jälkeen; siinä huomattiin, kuinka suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien argumentoinnissa keskeisessä roolissa oli yksilöllisyyden ja partikuralistisen ymmärryksen korostaminen.

Väitöskirjan ensimmäisen osatutkimuksen tavoitteena oli tarkastella perinteistä mediaa, jossa toimittajat ovat julkisen tilan portinvartijoita. Tämän tutkimuksen kohteena olivat puolestaan blogit, jotka ovat periaatteessa kenen tahansa ilmaiseksi perustettavissa ja joissa kuka tahansa voi ottaa julkisen asiantuntijan roolin. Koska internetin mahdollistamaa julkisuutta ei säädellä samalla tavoin kuin perinteistä mediajulkisuutta, blogit tarjoavat ympäristön kriittisille äänille (Turner 2013). Suomessa suositut terveyttä ja ruokaa käsittelevät blogit voivat saavuttaa satojatuhansia lukijoita kuukaudessa (Manifesto 2013). Tutkimukseen valitut kuusi bloggaajaa olivat vuonna 2011 Cisionin top 10 terveystietoblogien listalla (Cision 2011).

Tutkimusaineisto sisälsi kuuden suosituksen ravitsemusneuvoja antavan ja kahden Terveiden ja

hyvinvoinnin laitoksen bloggaajan tekstejä. Suosittujen ravitsemusneuvoja antavan bloggaajien kaikki tekstit luettiin lokakuun 2012 alusta lokakuun 2013 loppuun (n= 169). Lähempään tarkasteluun otettiin jokaiselta kuudelta bloggaajalta viisi kirjoitusta (n=30), jotka ilmensivät kirjoittajien yleistä tapaa korostaa terveellisen syömisen yksilöllistä ja partikuralistista ymmärrystä. Vertailuaineistoiksi valittiin kahden Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen bloggaajan ravitsemusta käsittelevät tekstit vuoden 2012 alusta marraskuuhun 2014 asti (n=7).

Tutkimusmenetelmänä käytettiin retorista diskurssianalyysia (Andrus 2013). Teoreettis-metodologiset lähtökohdat nojasivat ennen kaikkea Michael Billigin ajatteluun, jossa korostuu argumentoinnin dialektinen luonne ja argumentatiivinen konteksti (Billig 1991, Billig 1996). Näin argumentoinnin rakentumista tarkastellaan suhteessa vastaposition, joka tekee argumentoinnin mielekkääksi. Billigin ajattelulle on keskeistä, että retoriikka ei ole vain instrumentaalinen suostuttelun keino, vaan perustavanlaatuinen ajattelun ja viestinnän tapa, jossa tiettyä tapaa hahmottaa todellisuutta rakennetaan suhteessa toisiin (Billig 1996).

Argumentoinnin dialektisuuden lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin terveellisen syömisen ymmärryksen dilemmaattista luonnetta, jota Billig ym. (1988) pitävät luonteenomaisena arkijärjelle. Arkijärki pitää sisällään ja yhdistää sekä teesin että antiteesin, jolloin ihmisen ajattelu nähdään perustavanlaatuisesti dilemmaattisena, ristiriitaisista aineksista rakentuvana. Tämä haluttiin ottaa tarkasteluun mukaan, koska aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet ravitsemusymmärryksen ristiriitaisen luonteen niin yksityisen kuin julkisen piirissä (Bouwman ym. 2009, O'Key & Hugh-Jones 2010, Halkier & Jensen 2011, Spoel ym. 2012, Kooijmans & Flores-Palacios 2014). Analyysia ohjasi kysymys siitä, minkälaisia retorisia strategioita ja retorisia resursseja hyödynnetään, kun rakennetaan uskottavuutta yksilölliselle terveellisen syömisen ymmärrykselle suhteessa väestötason ymmärrykseen.

Analyysi eteni niin, että ensin tutkimusaineistosta etsittiin ja koodattiin perustavanlaatuisia normatiivisia terveelliseen syömiseen liittyviä väittämiä. Tämän jälkeen tarkasteltiin niitä ilmaisuja ja kielellisiä keinoja, joilla keskeisistä ravitsemusneuvoista ja -väittämistä tehtiin argumentatiivisesti ymmärrettäviä ja uskottavia. Nämä ilmaisut olivat pituudeltaan muutamasta sanasta useita kappaleita sisältäviin narratiiveihin. Analyysin keskiössä oli se, kuinka väittämät rakentuvat ja ne oikeutetaan suhteessa vastaväittämiin (Billig 1996, Billig ym. 1988). Näin väittämien ja ilmaisujen argumentatiivisen rakentumisen analyysin kautta muodostettiin toistuvia

kokonaisuuksia, retorisia resursseja, jotka ilmentävät niitä kulttuuris-kielellisiä keinoja, joiden avulla ravitsemusneuvoista ja -väittämistä rakennetaan ymmärrettäviä ja uskottavia. Näiden lisäksi aineistosta identifioitiin retorisia strategioita, tapoja, joilla bloggaajat käyttivät strategisesti retorisia resursseja puolustaessaan tietynlaista ymmärrystä suhteessa toisiin.

Suosittu ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat käyttivät kolmea keskeistä retorista strategiaa juurruttaessaan yksilöllistä ymmärrystä terveellisestä syömisestä: 1) henkilökohtaiseen kokemukseen vetoaminen, 2) kulttuurisen kamppailun osoittaminen ja 3) auktoriteetin uudelleenmäärittely. Keskeisiä retorisia resursseja, joita kunkin strategian kohdalla käytettiin, olivat 1) nöyräpalvelijan, uudelleensyntymisen ja henkilökohtaisen narratiivin retoriset resurssit, 2) kulttuurisen narratiivin ja arkijärjen retoriset resurssit sekä 3) tieteen ja mittaamisen retoriset resurssit.

Tutkimuksen keskeisin löytö oli, että suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat argumentoivat tieteellisen tiedon rinnalla käytännöllisen, subjektiivisen ja moraalisen tiedon puolesta. Terveystiedon ja hyvinvoinninlaitoksen bloggaajat käyttivät argumentoinnissaan sen sijaan väestötason keskiarvoja, todennäköisyyksiä ja kausaalisuhteiden esittämistä. Keskeisin ero oli siinä, että vaikka myös Terveystiedon- ja hyvinvoinninlaitoksen bloggaajat vetosivat yksilölliseen kokemukseen instrumentaalisenä viestinnällisenä keinona, vain suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat antoivat tiedollista arvoa yksilölliselle ja käytännölliselle kokemukselle ravitsemusymmärryksen kasvattajana.

Kun suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat yhdistivät erilaisten retoristen resurssien avulla tietämisen tapoja, tiedettä, henkilökohtaista kokemusta ja mittauksia, näyttäytyi se lähempänä arkipäivän pohdintaa terveellisestä syömisestä, jossa ei ole tarkkoja rajoja tieteen ja arkijärjen välillä, ja joka on luonteeltaan tieteellis-rationaalisen argumentoinnin sijaan dilemmaattista (Billig 1996, Lynch ja McNally 2003, Niva & Piironen 2005, Jovchelovitch 2008). Sen sijaan THL-bloggaajien tieteellis-rationaalisessa argumentoinnissa oli piirteitä, jotka voivat jäädä arkijärjelle päättelylle etäiseksi, koska ne tapahtuvat väestötason keskiarvojen ja todennäköisyyksien tasolla (Shapin 2007, Penders 2014).

#### 4.2.1. Episteeminen perusta

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien selonteoilte oli ominaista, että ne korostivat yksilöllistä kokemuksellista ravitsemusymmärrystä suhteessa väestötasolta yleistettäviin yleisiin asiantuntijaohjeisiin. Tällöin korostui partikuralistiset episteemiset lähtökohdat: yksilöllinen ymmärrys terveellisestä syömisestä määrittyi yksilön vastavuoroisessa ja reflektiivisessä suhteessa asiantuntijatietoon ja kokemuksiin omasta kehosta. Jonkin syömisentavan toimivuus ja oikeellisuus syntyi käytännön kokemuksen kautta, ei vain abstraktien ja teoreettisten ohjeiden noudattamisena.

Henkilökohtainen reflektiivinen suhde ruokaan, kehoon ja tietoon näkyi erilaisina episteemisinä väittäminä. Keskeinen väittämä oli, että ruoan ja terveyden yhteyttä voidaan määrittää käytännön tuntemusten kautta. Tällöin tuntemukset ja niiden kautta esitetty ymmärrys omasta kehosta liitettiin ruokaan, jota arjessa syötiin:

*”Söin pari kuukautta aika paljon teollisuussafkaa [...] Ei mitään huonointa einestä, mutta keinotekoista kuitenkin, teollisuusleipää ja sen sellaista. Siinä vaiheessa kun tunsin jo selkeästi olevani kipeänä, suostuin investoimaan lähikaupan tuoreyrteihin, ja homma oli sillä selvä.”* (Olli Posti)

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat käyttivät tuntemuksia ja teoreettista tietoa rinnakkain episteemisenä todisteena ravitsemusymmärryksen käytännön toimivuudesta. Tämä puuttui Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen bloggaajien teksteistä, jossa asiaa tarkasteltiin teoreettisesti väestötasolla; ihmisten käytännön kokemukset pidettiin irrallaan terveellisen syömisestä episteemisistä lähtökohdista. Suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat korostivat henkilökohtaisten tuntemusten merkitystä sekä yksittäisten elintarvikkeiden kohdalla että kokonaisvaltaisempana muutoksena. Kun kerrottiin siitä, kuinka ruokavaliomuutos oli muuttanut heidän kehollista tuntemusta, luotiin sille episteemistä perustaa henkilökohtaisten narratiivien ja erityisesti uudelleensyntymisen narratiivin kautta. Tällöin ravitsemusymmärrys ankuroitiin vahvasti keholliseen kokemukseen, jonka alisteisena yleinen ravitsemustieto nähtiin.

Ravitsemusymmärryksen yksilöllisempään perustaan liittyi myös dialogin korostaminen. Se asettui vastakkain universalistiselle ravitsemusymmärrykselle. Tällöin jokaisen ihmisen henkilökohtainen ja yksilöllinen partikuralistinen ymmärrys rakentuu dialogisesti. Suositujen ravitsemusneuvoja

antavien blogeissa nöyränpalvelijan retorinen resurssi ei ollut vain instrumentaalinen keino vedota lukijoihin. Se tuotti myös episteemistä orientaatiota, jossa bloggaajat oman dialogisuutta ja inhimillisyyttä korostavan puhutavan kautta asettuivat vastavuoroiseen ja reflektiiviseen suhteeseen blogien seuraajien kanssa (Khushf 2013). Yksilöllinen ravitsemusymmärrys rakentui käytännön kokeilujen ja niistä yhdessä oppimisen avulla. Tällöin ravitsemusymmärrys ei ollut vain teoreettista universaalista tietoa, jota jaetaan, vaan kyse on ymmärryksestä, joka rakentuu käytännön kokemusten ja kohtaamisten kautta.

Vaikka suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien puhutavan keskiössä oli yksilöllinen kokemus suhteessa ruokaan, kehoon ja ravitsemustietoon, heidän puhutavassa ei korostunut tyypillisesti tieteenvastaisuus. Enemminkin tiede, episteemisenä auktoriteettina, nähtiin tarpeelliseksi valjastaa osaksi yksilöllistä ravitsemusymmärrystä. Kun tiedettä episteemisenä auktoriteettina tuotettiin, se tapahtui tyypillisesti 1) kritisoidulla väestötason ravitsemuspolitiikan universalistista tapaa esittää ruoan ja terveyden yhteys sekä 2) korostamalla tiedettä henkilökohtaisten mittausten apuvälineenä.

Ravitsemustieteen partikuralistisempi tulkinta tuotti pirstaleisempia käsitteellistyskiä asiantuntijuudesta, tieteestä ja tutkimuksesta. Tämä tarkoitti sitä, ettei ollut syytä seurata kritiikkittä kansallisia episteemisiä auktoriteetteja, vaan yksilöiden pitäisi olla itse aktiivisempia ja tulkita ravitsemustietoa. Tällöin pirstaleisen tiedon keskellä lopullisena episteemisenä perustana toimi oma kokemus. Suosittuja ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien argumentoinnille olikin tyypillistä, että tieteellistä tietoa viime kädessä perusteltiin omilla tai läheisten tuntemuksilla:

*”Mutta on mahdollista, että hiilareita kannattaisi syödä ennemmin illalla ja pitää aamupala melko vähähiilihydraattisena, etenkin jos verensokerin heittelyn / insuliinin hallinnan kanssa on haasteita [...] Toistaiseksi ainakin itselleni toimii ylivoimaisesti parhaiten kiinteä eläinproteiini [...] kasvisten ja rasvojen kera. Olo on energinen ja skarppi, nälkä pysyy lounaaseen asti poissa.”* (Kaisa Jaakkola)

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat sitoivat tieteen henkilökohtaisiin mittauksiin. Tällöin mittaamisen ja tieteen nähtiin olevan yksilöllisen ravitsemusymmärryksen palveluksessa. Myös tätä episteemistä lähtökohtaa käytettiin kriittisessä suhteessa väestötason tieteelliseen ajatteluun. Henkilökohtaisten mittausten kautta esitettiin, että on mahdollista ymmärtää, mikä on yksilöllinen tarve eri ravintotekijöille väestötason keskiarvojen sijaan.

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat juurruttivat ravitsemusymmärrystä, jonka episteemiset lähtökohdat perustuivat väittämiin yksilöllisistä tuntemuksista, kokemuksista ja tiedosta. Tällöin he rakensivat yksilöllistä ja partikuralistista ymmärrystä kriittisessä suhteessa koko väestölle suunnatuille yleisille neuvoille.

#### **4.2.2. Uskottavuuden rakentuminen**

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien ravitsemusymmärryksessä ja tavassa tehdä tätä ravitsemusymmärrystä helposti lähestyttäväksi on paljon samaa kuin arkijärkisessä ymmärryksessä, mutta mikä tyypillisesti puuttuu akateemisesti koulutettujen viestinnässä (Penders 2014). Shapin (2007) puhuu suosittujen dieetikirjojen kohdalla metaforisesta laajentumisesta (engl. ”metaphorical extension”), jonka kautta lukijat voivat tuntea olevansa osa asioita, joista heille puhutaan. Suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat pyrkivät toimimaan tulkkeina arkijärkisen käytännöllisen kokemuksellisuuden ja teoreettisen tiedon välillä. Se, että bloggaajat vetosivat usein henkilökohtaisiin tuntemuksiin ravitsemusymmärryksen perustana ja viime kätisenä mittana, on tapa puhutella arkijärkisen käytännöllisen ja kokemuksellisen ymmärryksen kautta (Niva & Piironen 2005, Bouwman ym, 2009, Kooijmans & Flores-Palacios 2014).

Bloggaajat käyttivät arkijärjen retorista resurssia, jolla terveellisestä syömisestä tehtiin käytännöllinen ja yksinkertainen tosielämän kysymys, sen sijaan että se olisi jotain abstraktia ja arjesta vieraantunutta. Keskeinen osa suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien selontekoja oli esittää tavallinen ihminen aktiivisena ja osaavana. Kulttuuristen narratiivien avulla kritisoitiin ravitsemustietoa tuottavien modernien instituutioiden abstrakteja, yleistäviä ja kaikille yhteisiä ravitsemusneuvoja, jolloin luotiin yksilöllisen ja käytännöllisen ravitsemusymmärryksen tarve. Tällöin siirryttiin retorisesti yleisestä yksilölliseen ja ohjeiden noudattamisesta henkilökohtaiseen löytämiseen. Tämä heijastaa sitä, miten ruokaa ja syömistä määritellään nykypäivänä enemmän henkilökohtaisina terveydellisinä ja poliittisina valintoina, sen sijaan, että ne määrittäisivät kansallisten instituutioiden ja auktoriteettien kautta (Bildtgård 2008, Blue 2010).

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien selonteoissa tiedettä ja mittaamista käytettiin retorisina resursseina tyypillisesti kaikille yleisten ohjeiden sijaan henkilökohtaisen terveyden



edistämisen ja kehittymisen välineinä. Tätä autonomiaa korostettiin henkilökohtaisen narratiivin ja uudelleensyntymisen retoristen resurssien avulla. Vaikka suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat antoivat myös yleistettäviä normatiivisia ohjeita, pystyivät he monipuolisella retoristen resurssien käytöllä vetoamaan autonomisuuteen pyrkivään ja tapauskohtaisuutta painottavaan arkijärkiseen ravitsemusymmärrykseen.

#### **4.2.3. Blogit episteemisenä yhteisönä**

Blogit osana sosiaalista mediaa ovat luoneet uudenlaisen kulttuurin viestiä, jolle on ominaista se, että periaatteessa kuka tahansa voi perustaa medianakanavan ja tavoitella yleisöä osana globaalia julkisuutta (Castells 2011). Samalla blogeissa vuorovaikutteisena viestintäympäristönä yhdistyy kasvokkaiseen viestintään liitetty henkilökohtainen ja massamediaan liitetty suuria yleisöjä tavoitteleva tapa kommunikoida. Blogikulttuurille on tyypillistä myös julkinen verkostoituminen muiden bloggaajien kanssa. Näiden syiden takia blogit ovat monipuolinen viestintäympäristö episteemisten yhteisöjen rakentamiselle (Turner 2013). Keskeisenä tekijänä sosiaalisen median terveysyhteisöille on pidetty sitä, että valta määritellä, mitä pidetään totena, on siirtynyt enemmän perinteisiltä tieteen ja institutionaalisen asiantuntijuuden edustajilta maallikoille ja uusille asiantuntija-aseman saaville toimijoille (Simunaniemi ym. 2011, Kata 2012).

Episteemisten yhteisöjen rakentuminen liittyy keskeisesti asiantuntijuuden tunnistamiseen ja tunnustamiseen (Hass 1992). Toiset käsitykset, tietämisen tavat ja auktoriteetit arvotetaan yli toisten. Suositut ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat edustivat samaan aikaan sekä yksilölähtöistä mediakulttuuria, ”henkilökohtaista joukkoviestintää” (Castell 2011, Seppänen & Väliaverron 2012), että yksilöllisyyttä korostavaa käsitystä terveellisestä syömisestä. Bloggaajat ja blogit voi nähdä vastauksena siihen mediakulttuurin ja ruokakulttuurin pirstaloitumiseen, jota Helsingin Sanomien karppauskeskustelu ilmensi (osatutkimus I). Bloggaajat ja blogit tuottavat ympärilleen yksilöllisyyttä korostavia terveellisen syömisepisteemisiä yhteisöjä, jotka näyttäytyvät vaihtoehtoisina yleisille suositukselle.

Suosittu ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat rakensivat hienovaraisesti omaa auktoriteettiasemaansa. Terveellisen syömisnormatiivisuus ei näyttäytynyt pelkästään yhteisinä kaikille suunnattuina ravinto-ohjeina, vaan vaatimuksena kuunnella omaa kehoaan, etsiä tietoa ja

kehittää henkilökohtaista ravitsemustietoisuutta. Normatiivisuus liittyi keskeisesti henkilökohtaisen ravitsemustietoisuuden kehittämiseen ja psykologiseen valppauteen. Bloggaajat näyttäytyivät samaan aikaan sekä vertaisina että esimerkki-ihmisinä, jotka olivat löytäneet oikeanlaisen tavan syödä.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen bloggaajat rakensivat episteemistä yhteisöä asiantuntijoiden tiedollisen yliveraisuuden varaan. He toimivat koko kansan syömisen tulkkeina ja opastajina. Heidän tehtävä oli tuottaa ohjeita, jotka olisivat sovellettavissa koko kansalle. Suosituilla ravitsemusneuvoja antavilla bloggaajilla ei ollut tällaista velvoitetta pyrkiä tuottamaan viestinnällisesti koko kansankunnan kokoista episteemistä yhteisöä. Tällöin he olivat vapaita toimimaan yksilöllisemmästä asemasta käsin ja kannustamaan siihen myös muita.

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien tapaa tuottaa terveellisen syömisen episteemistä yhteisöä voi kutsua psykologisoituneeksi. Tällöin yhteisön ylläpitämä normatiivisuus ei synny vain siitä tiedosta, minkälaista ruokaa tai ravintoa ihmisen pitäisi laittaa suuhunsa, vaan myös henkilökohtaisen psykologisen ruokasuhteen korostamisesta. Yleisten normatiivisten ravinto-ohjeiden määrä vaihteli bloggaajien välillä; toiset bloggaajat antoivat enemmän yksityiskohtaisia ja yleistettäviä ohjeita kuin toiset. Kaikkia blogeja yhdisti kuitenkin psykologisoitunut puhe siitä, kuinka yksilön piti ottaa vastuuta paitsi siitä, mitä suuhunsa laittaa, myös siitä, miten psykologisesti suhtautua ruokaan ja kehittää omaa yksilöllistä ravitsemustietouttaan. Osana yksilöllisen ravitsemustietouden kehittämisen ihannetta kritisoitiin ripustautumista ”virallisiin” ja yleisiin ohjeisiin. Näin blogeissa rakennettiin symbolisesti episteemisen yhteisön rajoja suhteessa yleisiin kansanterveysohjeisiin.

### **4.3. Artikkelit 3: Akateemisesti koulutetut asiantuntijat ja ravitsemusymmärryksen yksilöllisyys**

Väitöskirjan kolmas osatutkimus käsitteli akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden tuottamia mediatekstejä. Tavoitteena oli tarkastella tekstejä, joissa asiantuntijoilla olisi mahdollisimman suuri valta päättää, mistä ja miten he kirjoittavat. Tutkimusaineistoksi valittiin ravitsemusta käsittelevät tekstit neljältä suosituilta bloggaajalta sekä Suomen Lääkärilehden

Näkökulma- ja Keskustelu-osioista.

Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida, minkälaista päättelyä asiantuntijatekstit edustavat, ja miten eri päättelytavat rakentuvat suhteessa toisiinsa. Erityiskiinnostuksen kohteena oli kasuistinen, tapauskohtainen, päättely, joka on aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty terveellisen syömisen asiantuntijaviestinnän uskottavuuteen (Shapin 2007, Penders 2014). Kasuistinen päättely tarkoittaa tapauskohtaista päättelyä, joka korostaa kehojen ja elämäntilanteiden erityisyyttä sekä ihmisten välistä kommunikaatiota ymmärryksen lisääjänä (Montgomery 2006). Tutkimusaineisto sisälsi neljän bloggaajan kirjoitukset ajalta 1.15.2014 - 1.15.2015 (n = 64) ja Suomen Lääkärilehden Näkökulma- ja Keskustelu-osioissa julkaistut ravitsemusta käsittelevät kirjoitukset ajalta 1.15.2005 - 1.15.2015 (n = 33).

Tutkimuksessa hyödynnettiin narratiivista analyysia. Sen avulla tarkasteltiin, miten asiantuntijapäättely rakentuu ja on osa julkisia selontekoja. Narratiivi määriteltiin perustavanlaatuisiksi kielellis-kulttuuriseksi keinoksi, jonka avulla terveelliseen syömiseen liittyviä representaatioita järjestetään niin, että ymmärryksestä tulee järkeenkäypää, merkityksellistä ja kausaalista. Näin narratiivisuus määrittyi diskursiiviseksi resurssiksi, kulttuuriin sidotuksi ja tilanteisesti käytetyksi symboliseksi keinoksi, jonka avulla on mahdollista tuottaa sosiaalisesti jaettuja koherentteja selontekoja todellisuudesta. Analyysissa oltiin kiinnostuneita erityisesti siitä, miten narratiivien kautta tapauskohtainen päättely rakentuu asiantuntijoiden mediateksteissä, ja miten narratiivit esittävät tapauskohtaisen päättelyn suhteessa positivistiseen tieteelliseen päättelyyn.

Analyysi eteni niin, että aineistoista etsittiin ensin terveelliseen syömisen liittyviä perustavanlaatuisia ja keskeisiä väittämiä. Tämän jälkeen tarkasteltiin näiden väittämien narratiivista rakentumista: miten erilaisten terveelliseen syömiseen liittyvien representaatioiden esittäminen tiettyssä järjestyksessä tekee terveellisen syömisen ymmärryksestä järkeenkäypää, merkityksellistä ja kausaalista. Aineiston koodauksen ja keskeisten narratiivien rakentamisen rinnalla luettiin monitieteellistä kirjallisuutta ravitsemusymmärryksen epistemologisesta rakentumisesta (Kuva 2).

Tutkimusaineistosta tunnistettiin neljä keskeistä narratiivista: kansanterveysnarratiivi, syömisikäyttäytymisen narratiivi, kliininen narratiivi ja henkilökohtainen narratiivi. Kansanterveysnarratiivi oli keskeisin narratiivi sekä Suomen Lääkärilehdessä että blogeissa. Se

määrittyi korkean abstraktiotason kautta, jolloin se käsitteli syömistä väestöllisenä ja kansallisena kysymyksenä, sekä oli vahvasti poliittisesti suuntautunut, jolloin se pyrki muuttamaan yhteiskunnallisia käytäntöjä. Kasuistiset, tapauskohtaiset, narratiivit (syömiskäyttäytymis-, kliininen ja henkilökohtainen) taas viittasivat yksittäisiin ihmisiin, todellisiin tai esimerkkeihin, sekä arkipäivän konteksteihin. Keskeiset erot narratiivien käytössä - siinä kuinka narratiivit perustavanlaatuisesti tuottivat ymmärrystä terveellisestä syömisestä - eivät olleet kahden mediakontekstin välillä. Sen sijaan erot korostuivat kirjoittajien edustamien ammattiasemien välillä. Tutkijat käyttivät pääosin kansanterveysnarratiivia, kun taas klinikot hyödynsivät tapauskohtaisia narratiiveja yhdessä kansanterveysnarratiivin kanssa.

Kansanterveysnarratiivit ja tapauskohtaiset narratiivit perustuivat eri episteemisiin lähtöoletuksiin. Kansanterveysnarratiivi nojasi positivistiseen tietoteoreettiseen lähtöoletukseen ja se pyrki tuottamaan laajasti yleistettävää tietoa perustuen empiirisiin tutkimustuloksiin. Sen sijaan tapauskohtaiset narratiivit rakensivat käsitystä terveellisestä syömisestä kontekstuaalisena asiana, jossa ihmisten välisellä dialogilla on suuri merkitys ymmärryksen lisääjänä. Tapauskohtaisista narratiiveista syömiskäyttäytymisnarratiivi painotti psykologista ja sosiaalista kontekstia terveellisen syömisestä määrittelijänä. Kliininen narratiivi korosti kehojen ja elämäntilanteiden ainutlaatuisuutta sekä tieteellisen ymmärryksen puutetta ja rajoja, jotka on tärkeää ymmärtää kun etsitään ratkaisuja yksittäisen ihmisen käytännön ongelmiin. Henkilökohtainen narratiivi toi esiin, kuinka oma kokemus voi olla ristiriidassa yleisten terveelliseen syömiseen liittyvien asiantuntijaohjeiden kanssa.

Aiempiin tutkimuksiin nähden merkillepantavaa tutkimustuloksissa oli se, että vaade tapauskohtaiselle viestinnälle ja sen soveltamiselle oli tyypillistä myös akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden parissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa tapauskohtainen viestintä on liitetty perinteisen ja sosiaalisen median toimintatapoihin sekä suosittuihin populaarikirjoihin terveellisestä syömisestä (Shapin 2007, Verhoeven 2008). Väestötason terveellisen syömisestä käsitteellistämiset tarjoavat kansanterveysnarratiivin muodossa tehokkaan poliittisen keinon pyrkiä muokkaamaan laajan ihmisjoukon käyttäytymistä, mutta samalla tämä lähestymistapa kohtaa vastustusta niin laajemman populaarijulkisuuden kuin ammattilaisten välisen julkisuuden piirissä. Tämän tutkimusaineiston perusteella asiantuntijaymmärrys ja -viestintä rakentuvat julkisuudessa positivistiseen tieteelliseen päättelyyn nojaavan kansanterveysajattelun ja kasuistisen, tapauskohtaisen, päättelyn jännitteessä.

### 4.3.1. Episteeminen perusta

Tapauskohtaisia narratiiveja hyödyntävät akateemisesti koulutetut ravitsemusasiantuntijat esittivät erilaisia episteemisiä väittämiä yksilöllisyyttä korostavan ymmärryksen perustaksi. Perustavanlaatuisin väittämä nojasi ihmisten välisiin fysiologisiin eroihin. Kliininen päättely ei perustu vain epidemiologiseen ymmärrykseen, jossa ihmisiä tarkastellaan väestötason keskiarvoina. Sen sijaan ihmistä tarkastellaan sen mukaan, miten väestötason tieto on tapauskohtaisesti sovellettavissa (Montgomery 2006). Tällainen ymmärrys painottaa partikuralistisia lähtöoletuksia ravitsemustiedon luonteesta universalistisen luonnontieteellisen tiedon rinnalla. Jotta yksilön konkreettisessa kehossa ja ajattelussa voidaan saada toivottuja muutoksia, on huomioitava ymmärryksen kontekstuaalisuus, jossa yleistä tietoa ja tieteellisiä käsitteellistyskäsitteitä sovelletaan tapauskohtaisesti (Pelletier 1997, Peters 2008).

Keskeistä tapauskohtaisille narratiiveilla oli korostaa sitä, että episteemisesti arvokasta on yksittäisten ihmisten toimijuus ja vuorovaikutus. Tämä erosi selkeästi kansanterveysnarratiivin kautta rakentuvista selonteista, joissa väittämien episteeminen arvo rakentui arjen kanssakäymisen ja havaintojen ulkopuolella. Tapauskohtaisissa narratiiveissa episteeminen auktoriteetti ei rakentunut vain abstraktilla väestötasolla, jota vain harvojen oli mahdollista ymmärtää, vaan se rakentui yksittäisten asiantuntijoiden päättelyn ja vuorovaikutustilanteiden kautta (Khushf 2013). Näin käytännön kokeiluille ja kokemukselle annettiin arvoa:

*”Ruoka-allergian mahdollisuutta ryhdytään selvittämään tavallisesti vanhempien epäilyn perusteella [...] Aktiivisesta tieteellisestä tutkimuksesta huolimatta yksinkertaista menetelmää taudin toteamiseksi ei ole löydetty. Taudinmääritys perustuu edelleen epäillyn ruoan poistamiseen ruokavaliosta, jolloin oireiden pitäisi hävitä tai ainakin silminnähden vähentyä, ja sen liittämistä siihen uudelleen, jolloin oireiden pitää palata [...] Vanhempien ja lastenlääkärin pitää tehdä yhteistyötä ja tavata toistuvasti”* (Lastenlääkäri Suomen Lääkärilehdessä]

Tapauskohtaisissa narratiiveissa annettiin fysiologisten erojen ja ihmisten toimijuuden lisäksi episteemistä arvoa psykologisille eroille ja elämäntapojen eroille. Erityisesti syömiskäyttäytymisnarratiivissa ihmisten psykologinen erityislaatuisuus nostettiin ravitsemusymmärryksen keskiöön. Tällöin ravitsemusymmärrystä rakennettiin enemmänkin

ihmisten yksilöllisestä kokemusmaailmasta kuin yleisestä ravitsemustiedosta käsin. Myös elämäntapojen vaihtelulla nähtiin olevan vaikutusta siihen, miten ymmärrys terveellisestä syömisestä rakentuu. Kaikissa kolmessa tapauskohtaisessa narratiivissa elämäntapojen erojen kautta selitettiin yksittäisten tekijöiden yksilökohtaista merkitystä osana terveellistä syömistä.

#### **4.3.2. Uskottavuuden rakentuminen**

Kun akateemisesti koulutetut asiantuntijat retorisesti ankkuroivat yksilöllisyyttä korostavaa ravitsemusymmärrystä, se ei tapahtunut ensisijaisesti arkijärkeen vetoamalla toisin kuin kahdessa aiemmassa osatutkimuksessa. Sen sijaan akateemisesti koulutetut ravitsemusasiantuntija painottivat kliinisen päättelyn periaatteita, jonka historia ravitsemusymmärryksen ohjaajana on pitkä (Albala 2002, Shapin, 2003, Montgomery 2006). Ei liene yllättävää, että tapauskohtainen päättely oli tyypillisintä asiantuntijoille, jotka edustivat kliinistä ammatillista kokemusta.

Vaikka tapauskertomuksille ei anneta suurta arvoa ravitsemustieteellisen evidenssin rakentumisessa (Micha & Mozaffarian 2010), niillä on retorista voimaa. Ensinnäkin, tapauskohtaisuuden mahdollisuutta suhteessa väestötason yleisiin ohjeisiin ei voida koskaan sulkea pois, jolloin on helppo esittää, että ensisijaista on yksilön terveys eikä yleisten ohjeiden noudattaminen vain niiden noudattamisen vuoksi (Montgomery 2006). Toiseksi tapauskertomukset vetoavat asiantuntijoiden kykyyn ajatella itsenäisesti. Kliinisessä lääketieteessä käydään jatkuvaa keskustelua siitä, kuinka paljon näyttöön perustuvat hoitosuositukset johtavat parempiin hoitotuloksiin ja kuinka paljon estävät klinikoiden itsenäistä ajattelua (Kirmayer 2012, Greenhalgh 2014).

Akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden yksilöllisyyttä korostava ymmärrys oli retorisesti ankkuroitu ennen kaikkea asiantuntijoiden yksilölliseen ammatilliseen ajatteluun. Näin oli erityisesti kun esitettiin molekyylibiologisia väittämiä siitä, mitä yksilöiden oli syötävä ja miksi. Tämän lisäksi yksilöllisyyttä ankkuroitiin myös asiakkaiden psyykkiseen autonomiaan. Tällöin keskiössä ei ollut niinkään fysiologiset erot, vaan ravitsemusneuvonnan psykologinen tapauskohtaisuus ja sen kunnioittaminen:

*”Kaikki lähtee liikkeelle arvoista, miksi haluat laihtua ja hallita painoa? Millaista elämää haluat elää ja miten painosi siihen vaikuttaa? Miten terveys ja hyvinvointi vaikuttaa elämääsi, työhösi,*

*vapaa-aikaasi ja lähimmäisiisi? [...] Oletko ihan varma, että ratkaisu löytyy jonkun asiantuntijan tekemällä ravinto- ja liikuntaohjelmalla, toisen ihmisen valvonnalla ja tiukalla kurilla?”* (Ravitsemusterapeutti blogissa)

Keskeistä psykologiselle yksilöllisyyden korostamiselle oli, että siinä otettiin etäisyyttä ajattelutavalla, jossa yksilö nähdään kansallisten interventioiden kohteena. Sen sijaan korostettiin ihmisen omaa ajattelu- ja arvomaailmaa, josta käsin tarkastellaan asiantuntijatietoa ja tehdään päätöksiä siitä, mitä syödään. Tämä on tyypillistä nykyiselle yksilökeskeisyyttä korostavalle terveyskulttuurille; psyykkisen autonomian korostamisen retorinen voima perustuu siihen, että se määrittelee ihmisen väestötason intervention kohteena olemisen sijaan vapaaksi ja ajattelevaksi yksilöksi (Crawford 2006, Bildtgård 2008).

#### **4.3.3. Asiantuntijat episteemisenä yhteisönä**

Akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden selonteissa terveellisen syömisen yksilöllisyyttä korostava tapauskohtainen ymmärrys asettui suhteessa hallitsevaan väestötasolta yleistettävään kansanterveysajatteluun. Yksilöllisyyden korostaminen nähtiin ensisijaisesti suhteessa kansanterveysajattelun monipuolistamiseen, harvoin kritiikkinä itse kansanterveysajattelun ihannetta kohtaan. Tällöin asiantuntijaviestintää on mielekkäämpi tarkastella samaan episteemisen yhteisöön kuuluvien asiantuntijoiden sisäisenä rajankäyntinä kuin kahden episteemisen yhteisön välisenä kilpailuna.

Kathryn Montgomery puhuu ”yksilöiden tieteestä” erotuksena ”populaatioiden tieteestä” (1989, 2006). Tällä hän tarkoittaa sitä, että tapauskohtaisten käytännön ratkaisujen tuottaminen osana kliinistä työtä on eri asia kuin populaatioiden keskiarvoihin perustuvan kausaaliymmärryksen suoraviivainen soveltaminen. Tämä johtuu toisaalta siitä, että ihmisen fysiologia on niin monimutkaista, että kaikkea ei ole tutkittua, toisaalta siitä, että populaatiotason ymmärrys ilmenee yksilöissä tapauskohtaisesti. Tämä yksilö- ja väestötason ero tuotti vahvan jännitteen akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden mediateksteihin sekä blogeissa että Suomen Lääkärilehdessä.

Akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden mediatekstit ilmensivät yhteistä molekyylibiologista ja etiologista tiedollista perustaa. Vaikka myös jostain etiologisista kysymyksistä käytiin debattia

erityisesti Suomen Lääkärilehdessä, akateemisesti koulutetut asiantuntijat muodostivat episteemisen yhteisön, jolla oli varsin vankka yhteinen teoreettinen perusta. Sen sijaan yleinen rajankäynnin kohde oli jännite väestötason teoreettisen tiedon ja yksilötason käytännön ratkaisujen välillä.

Kun kansanterveysnarratiivista käsin pohdittiin suhdetta yksilöllistymiseen, se ei tapahtunut suhteessa asiantuntijapäättelyyn, vaan yleiseen kulttuurin yksilöllistymiseen, mikä nähtiin huonona suuntana. Sen sijaan tapauskohtaiset narratiivit, jotka korostivat yksilöllisyyttä, rakentuivat usein kriittisessä suhteessa asiantuntijapäättelyyn, kansanterveysnarratiiviin. Näin klinikot korostivat teoreettisen tiedon ja käytännön tapauskohtaisten ratkaisujen välistä eroa, kun taas tutkijat eivät nähneet siinä tyypillisesti ongelmaa. Akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden episteemisen yhteisön sisäinen symbolinen rajankäynti tapahtui ensisijaisesti käytännön ratkaisuja etsivien klinikoiden toimesta ja suhteessa teoreettista tietoa tuottaviin ja hallitseviin tutkijoihin.

Kliinisen ammattitaustan lisäksi tapauskohtaisuuden korostaminen yhdistyi yksilöllisempään käsitykseen asiantuntijuudesta. Kansanterveysnarratiivi oli vetoamista yhteiseen historiaan ja yhteiseen ymmärrykseen, kuten ravitsemussuosituksiin. Tapauskohtaisuutta korostavat narratiivit olivat taas tyypillisesti jollain tavalla kritiikkiä yleistä ymmärrystä kohtaan, suhteessa sen kyvyttömyyteen kohdata yksilöiden välisiä eroja. Tämän takia kansanterveysnarratiivin käyttöä ei tarvinnut useinkaan perustella, se oli liittymistä jo olemassa olevaan. Sen sijaan tapauskohtaisuuden korostaminen näyttäytyi enemmän yksittäisten asiantuntijoiden ammatillisen kokemuksen kautta.

Klinikoiden monipuolisempi eri narratiivien käyttö näyttäisi tuottavan viestintää, joka on populaarijulkisuuden piirissä liitetty julkisen ravitsemusymmärryksen uskottavuuteen (Shapin 2007, Penders 2014). Tapauskohtaisten narratiivien käytön voi nähdä paitsi akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden episteemisen yhteisön tiedollisena rajankäyntinä, myös legitimeettikysymyksenä. Erityisesti kahden bloggaajan selonteot muistuttivat samanlaista psykologisoitumista, kuin mikä oli tyypillistä osatutkimuksen II suosituille ravitsemusneuvoja antavilla bloggaajille. Tällöin terveelliseen syömiseen viitattiin syömisen psykologiaa korostaen:

*”Itse yllättävänkin harvoin vastaanotolla puhun terveydestä vaikka lopputuloksena se paranee myös mitattavilla muuttujilla. Sinä päivänä kun maku, elämyksellisyys, stressittömyys, joustavuus ja monenlaiset muut asiat ovat samalla viivalla syömisen terveysvaikutusten kanssa yleisessä viestinnässämme niin uskon asioiden olevan paremmin”* (Ravitsemusasiantuntija blogissa)



Akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden episteemisessä yhteisössä yksilöllistyminen oli sekä tiedollinen että uskottavuuteen liittyvä kysymys. Erityisesti blogeissa suhde yksilöllistymiseen näyttäytyi akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden episteemisen yhteisön legitimizeettikysymyksenä. Suomen Lääkärilehdessä saattoi olla osa ravitsemuskeskustelua ottamatta kantaa terveellisen syömisen yksilöllistymiseen. Tämä oli osa episteemisen yhteisön sisäistä keskustelua. Sen sijaan blogeissa yksilöllistyminen oli läsnä jatkuvana kysymyksenä, jolloin siihen oli otettava kantaa: bloggaajat joko edustivat selkeästi psykologisoitunutta ymmärrystä, jossa ei ensisijaisesti etsitty parasta mahdollista ruokavaliota populaatiotasolla, tai sitten he puolustivat positivistista tieteellistä populaatiotason ajattelua suhteessa yksilöllisyyden uhkaan. Näin yksilöllistyminen osana akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden episteemistä yhteisöä oli sekä rajankäyntiä yhteisön sisällä että reagointia yksilöllistyvään yhteiskuntaan.

## 5. Tapauskohtaisuuden taju julkista ravitsemusymmärrystä ohjaavana rationaliteettina

Tässä luvussa syvennetään kolmen osatutkimuksen tarkastelua yksilö- ja väestötason ravitsemusymmärrysten jännitteestä ja kuinka mediateksteissä yksilöllisyyttä korostava ravitsemusymmärrys haastaa vuosikymmeniä vallalla ollutta kansanterveysajattelua. Yksilöllisyyttä korostava argumentointi ja rationaliteetti osana julkista ravitsemusymmärrystä nimetään *tapauskohtaisuuden tajuksi*. Tapauskohtaisuuden taju-käsitteellistämällä pyritään toisaalta kokoamaan yhteen ja selittämään julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen moniulotteisia episteemisiä ja retorisia lähtöoletuksia, toisaalta avaamaan sen suhdetta 1900-luvulla julkista ravitsemusymmärrystä hallinneeseen *kansanterveysajatteluun* (Jauho 2011).

Tapauskohtaisuuden tajualla tarkoitetaan rationaliteettia, jossa eri väittämien ja periaatteiden yksilökohtaista toimivuutta ja arvoa ei voida päätellä suoraan yleisistä laista, periaatteista tai teorioista yleistämällä, vaan niitä arvioidaan kussakin tapauksessa, tilanteessa ja kontekstissa yksilökohtaisesti. Tapauskohtaista päättelyä (eng. *casuistry*) on teoretisoitu erityisesti eettisiin kysymyksiin liittyen oikeustieteessä, filosofiassa ja teologiassa, mutta myös osana lääketieteellistä kliinistä päättelyä (Jonsen & Toulmin 1988, Montgomery 2006). Käsitteellä taju viitataan englanninkieliseen sanaan *sense*, jolla tarkoitetaan jonkin asian järkevää ja ymmärrettävää perustelua ja tähän perusteluun liittyvää vahvaa intuitiivista sitoutumista (Oxford Dictionaries 2016). Yhdistettynä tapauskohtaisuuteen taju tarkoittaa vahvaa sitoutumista tapauskohtaisen päättelyn järkevyyteen.

Tutkimuksen teoreettis-metodologisiin lähtökohtiin vasten tapauskohtaisuuden taju määrittyy julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen diskursiivisena meta-resurssina. Se pyrkii meta-resurssina nivomaan yhteen kaikissa osatutkimuksissa esitetyt yksilöllisyyttä tuottavat diskursiiviset resurssit. Samalla tapauskohtaisuuden taju diskursiivisena meta-resurssina ankkuroituu erilaisiin tietämisen tapoihin; se nostaa esiin niitä eri tietämisen tapojen yhdistäviä piirteitä, jotka nojaavat tapauskohtaisuuteen ja joilla on nykykulttuurissa suuri merkitys terveellisen syömisen määrittelijänä.

Tapauskohtaisuuden taju rakentuu argumentatiivisessa suhteessa (Billig 1996) toiseen diskursiiviseen meta-resurssiin, kansanterveysajatteluun, jonka ytimessä osana julkisia selontekoja on ollut

yksilöllisyyden korostamisen sijaan pyrkimys standardisoida kansan ravinnonsaantia (Jauho 2011). Vaikka tapauskohtaisuuden taju ja kansanterveysajattelu rakentuvat argumentatiivisessa – ja usein jännitteisessä – suhteessa toisiinsa, tämä ei tarkoita suoraan sitä, että ne edustaisivat eri toimijoita. Jännite saattaa olla läsnä myös yksittäisten toimijoiden mediateksteissä niin, ettei asetuta puhtaasti kummallekaan puolelle. Jaottelu on siis ensisijaisesti diskursiivinen, eikä edusta yksittäisiä toimijoita, vaikka jotkin toimijat voivatkin korostuneesti ilmentää jompaakumpaa diskursiivista meta-resurssia.

Seuraavaksi käydään tapauskohtaisuuden tajun käsitteen kautta läpi sitä, minkälaisen episteemisten lähtöoletuksien varaan julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen rakentuu tutkimusaineistoissa. Tämän jälkeen tarkastellaan minkälaiselle tiedolle annetaan arvoa, kun argumentoidaan tapauskohtaisuuden tajun kautta. Tämän jälkeen käydään läpi retorisia resursseja ja niitä terveellisen syömisestä diskursseja, joiden kautta tapauskohtaisuuden tajun erilaisia tiedollisia arvostuksia pyritään tekemään hyväksyttäviksi ja vakuuttaviksi.

## **5.1. Partikuralistinen episteeminen lähtöoletus**

Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa (osatutkimus I) tutkimusjakson loppua kohden lehden toimitus otti pääkirjoituksissaan voimakkaasti kantaa siihen, ettei ole yhtä yhteistä syömisentapaa, jonka varaan terveellisen syömisestä ymmärrystä voitaisiin rakentaa. Tämä on partikuralistinen episteeminen väittämä terveellisestä syömisestä. Tätä partikuralistista väittämää terveellisen syömisestä luonteesta voidaan pitää perustavanlaatuisena episteemisenä lähtöoletuksena terveellisen syömisestä yksilöllistymiselle ja tapauskohtaisuuden tajulle.

Partikuralistisen vastakohta on universalistinen episteeminen lähtöoletus. Tapauskohtaisuuden taju asettuu näin kriittisessä suhteessa universalistiseen ymmärrykseen terveellisestä syömisestä. Näin terveellinen syöminen on jotain, joka määrittyy yksilökohtaisesti perustuen pohjimmiltaan ontologiseen käsitykseen, että olemme fysiologisesti ja psykologisesti yksilöitä. Tämä episteeminen lähtöoletus määrittäi tapauskohtaisuuden tajua kaikissa kolmessa osatutkimuksessa.

Partikuralistinen episteeminen lähtöoletus asettui tutkimusaineistoissa tapauskohtaisuuden tajun samaan retoriseen kontekstiin ja kriittiseen suhteeseen (Billig 1996) yleistettäviä ohjeita tuottavaan

kansanterveysajatteluun. Tällöin ravitsemusymmärrys ei ollut jotain, jota voi vain harvat määritellä korkealla abstraktiotasolla muodostaen yleisiä väittämiä, jotka ovat sovellettavissa kaikkiin ihmisiin. Sen sijaan ymmärrys terveellisestä syömisestä rakentui niin, että se pyrki huomioimaan kehon fyysisenä ja konkreettisena, tapauskohtaisena, eikä vain väestötason abstraktiona, jonka avulla muodostetaan yleistyksiä (Khushf 2013).

## **5.2. Episteeminen perusta**

Tutkimusaineistoissa ravitsemusymmärryksen yksilöllisyyttä ankkuroitiin erilaisiin tietämisen tapoihin. Kaikille niille oli yhteistä, että toimijuus ravitsemusymmärryksen lisääjänä nähtiin yksilö- ja tapauskohtaisena käytännön kysymyksenä. Tällöin keskiössä oli yksilö, maallikko tai asiantuntija, ja hänen reflektiivinen suhteensa kehoon ja tietoon. Väestötason keskiarvojen ja todennäköisyyksien ja niiden kautta tuotettujen yleisten ohjeiden sijaan tapauskohtaisuuden taju korosti yksilöiden välisiä eroja. Terveellisen syömisestä nähtiin määrittävän yksilöiden välisten fysiologisten, psykologisten ja elämäntapojen erojen kautta. Tämän lisäksi tutkimusaineistoissa, kansanterveysajattelusta poiketen, tapauskohtaisuuden taju rakentui sen varaan, että oma yksilöllinen käytännöllinen ymmärrys terveellisestä syömisestä rakentuu reflektiivisessä suhteessa asiantuntijatietoon. Näin myös tiede ja mittaaminen valjastettiin tapauskohtaisten käytännön ratkaisujen etsimiseen, eikä vain yleisten väestötason riskien ja todennäköisyyksien tarkasteluun (Peters 2008, Khushf 2013). Seuraavassa on esitelty keskeisimpiä episteemisiä väittämiä, joiden varaan tapauskohtaisuuden taju osatutkimusten perusteella rakentuu.

### **5.2.1. Fysiologiset erot tapauskohtaisuuden perustana**

Terveellisen syömisestä tapauskohtaisuuden tajun perusta on ymmärryksessä ihmisten välisestä fysiologisesta vaihtelusta. Ymmärrys fysiologisesta vaihtelusta on perustavanlaista arkijärjelle tai maallikkotiedolle (Niva & Piironen 2005, O'Key & Hugh-Jones 2010). Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa tämä näkyi maallikoiden selonteoissa: he kertoivat, kuinka syömällä vastoin suosituksia heidän mitattu ja koettu terveytensä oli parantunut, ja he perustelivat tätä yksilöiden välisellä fysiologisella vaihtelulla. Suositusten ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien argumentoinnissa yksilöiden välisten fysiologisten erojen korostaminen näkyi siinä, kuinka viime

kädessä tiedon auktoriteettina toimi henkilökohtainen kokemus myös silloin kuin käytettiin abstraktia tieteellistä käsitteistöä. Akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä tapauskohtaiset narratiivit, erityisesti kliininen narratiivi ja henkilökohtainen narratiivi, perustuivat käsityksiin, että yksilöiden välillä on perustavanlaatuisia fysiologisia eroja, jotka asiantuntijaymmärryksessä ja -viestinnässä olisi syytä huomioida.

### **5.2.2. Psykologiset erot tapauskohtaisuuden perustana**

Tapauskohtaisuuden tajulle oli tyypillistä antaa episteemistä arvoa paitsi ymmärrykselle fysiologisista eroista, myös psykologisista eroista. Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa tämä näkyi siinä, miten maallikot esitettiin osana julkista ravitsemusymmärrystä. Maallikot olivat kyvykkäitä argumentoimaan sen puolesta, että he pystyvät tekemään itsenäisiä valintoja elintarvikkeiden, ruokavalion ja asiantuntijatiedon suhteen. Näin psykologisen vaihtelun kautta esitettiin, kuinka erilaiset ihmiset ja rationaliteetit voivat osallistua julkisen ravitsemusymmärryksen rakentamiseen oman tapauskohtaisen esimerkin kautta. Helsingin Sanomissa karppausta ja karppaajia ei esitetty vain tieteellis-autoritaarisen määrittelytavan mukaisesti yhtenä yleisenä väestötason käsitteellistysenä, jossa kaikkien syömisentavat esitetään samalla tavalla ja jonka takia tarvitaan asiantuntijoita ohjaamaan tätä kansanosaa oikeaan suuntaan. Sen sijaan keskeiseen rooliin nostettiin maallikko, joka oli psyykkisesti kyvykäs tekemään tapauskohtaisia valintoja omasta syömisestään ja argumentoimaan niiden puolesta.

Akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä erityisesti syömiskäyttäytymisen narratiivi perustui tapauskohtaisuuden tajuun yksilöiden välisistä psyykkisistä eroista. Tällöin ihmisen psyykkinen ainutlaatuisuus otetaan lähtökohdaksi, jonka varaan ymmärrystä syömisestä rakennetaan yksilökohtaisesti. Suositusten ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien selonteoissa nöyrän palvelijan retorinen resurssi korosti tiedollista ulottuvuutta, jossa tapauskohtainen ymmärrys terveellisestä syömisestä rakentuu ensisijaisesti erilaisten ihmisten välisessä kommunikaatiossa, eikä suoraviivaisesti yleisten kaikkiin sovellettavien ohjeiden kautta. Myös henkilökohtaisen narratiivin ja uudelleensyntymisen retoriset resurssit painottivat sitä, kuinka oman psykologisen kehityksen erityislaatuisuus ohjaa ravitsemusymmärryksen henkilökohtaista rakentumista. Ymmärrys syntyy näin yhtä lailla omien psykologisten havaintojen kuin asiantuntijoiden tarjoamien käsitteellistysten kautta.

### **5.2.3. Elämäntapojen erot tapauskohtaisuuden perustana**

Fysiologisten ja psykologisten erojen lisäksi tapauskohtaisuuden taju antoi tiedollista arvoa ymmärrykselle elämäntapojen eroista. Tällöin se, miten yksilö elää elämäänsä vaikuttaa siihen, mitä olisi hyvä syödä. Tämä tapauskohtaisuuden tajun ulottuvuus näkyi selkeimmin akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden tapauskohtaisissa narratiiveissa, joissa eri aiheisiin erikoistuneet asiantuntijat antoivat erityisiä ohjeita siitä, miten osana tiettyä elämäntapaa olisi hyvä syödä. Myös suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien teksteissä elämäntapojen erot olivat keskeisenä osana argumentointia. Elämäntapojen erojen takia ohjeistettiin muun muassa tekemään henkilökohtaisia mittauksia, jotta saataisiin tapauskohtaista tietoa.

### **5.2.4. Tiede tapauskohtaisuuden perustana**

Tapauskohtaisuuden tajulle, erityisesti asiantuntija-asemassa olevien kohdalla, oli ominaista, että annettiin episteemistä arvoa tieteelliselle ymmärrykselle ja mittaamiselle. Vaikka akateemisesti koulutettujen asiantuntijoiden teksteissä tapauskohtaisuuden taju ja kansanterveysajattelu tyypillisesti nojasivat samanlaiseen luonnontieteelliseen käsitteistöön ja ymmärrykseen terveellisen syömisen molekyylibiologisesti perustasta, tiedettä käytettiin käytännön ravitsemusongelmien ratkaisemiseen eri tavoin. Kansanterveysajattelu pyrki ratkomaan väestötason ravitsemusongelmia ja standardoimaan syömisen periaatteita. Sen sijaan tapauskohtaisuuden tajun kautta pyrittiin ratkaisemaan tieteen avulla yksittäisten ihmisten ja ihmisryhmien käytännön ongelmia (Peters 2008, Khushf 2013). Tämä jännite tuli selkeästi näkyviin karppauskeskustelussa: tiedeasiantuntijat argumentoivat, että tietyt syömisen tavat ovat väestötasolla yhteydessä tietynlaisiin epätoivottuihin fysiologisiin vasteisiin, kun taas tätä vastaan esitettiin yksittäisiä tapauksia, joilla kyseiset syömisen tavat olivat päinvastoin yhteydessä toivottuihin fysiologisiin vasteisiin – ja tälle pyrittiin antamaan tapauskohtainen tieteellinen selitys.

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien selonteissa tieteelliselle tiedolle annettiin arvoa, mutta sitä ei tehty yhtenäisyyden ja konsensuksen nimissä, vaan tiede oli osa tapauskohtaista päättelyä. Tällöin tieteellisistä tutkimuksista ja ymmärryksestä piti löytää olennainen itselle tai edustamalleen yhteisölleen. Tieteen ja tieteen edustajien universalistisia ohjeita epäiltiin väärin motiivien ohjaamiksi, jolloin esitettiin, että viime kädessä yksilön pitää itse ottaa selvää, mikä tieteellinen tieto on totta ja sopivaa yksilökohtaisesti.

Akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden narratiiveissa tiede oli keskeisessä roolissa. Kuitenkin monet kliinistä työtä tekevät korostivat, kuinka tieteellinen tieto on puutteellista tai se ei kykene tavoittamaan riittävän tarkasti terveellisen syömisen tapauskohtaista luonnetta. Tällöin tieteen rinnalle nousee keskiöön dialogi asiakkaiden kanssa sekä kliinistä työtä ohjaavien uusien käsitteiden ja abduktiivisen päättelyn kehittäminen, jotta voidaan ymmärtää yksittäistä tapausta (Khushf 2013). Näin tiede määrittyi klinikoille työkaluna, jonka tuottamaan keskiarvotietoon oli suhtauduttava tapauskohtaisesti.

### 5.3. Retorinen perusta

Tapauskohtaisuuden taju ammensi retorisen voimansa toisaalta vanhoista terveellisen syömisen ymmärtämiseen liittyvistä käytännöistä toisaalta uusista julkisuuteen liittyvistä muutoksista. Seuraavaksi käydään läpi, miten tutkimusaineistoissa ravitsemusymmärryksen yksilöllisyyttä ankuroitiin retorisesti erilaisiin terveellisen syömisen diskursseihin. On syytä pitää mielessä, että retorisuutta tarkastellaan uuden retoriikan tutkimuksen mukaisesti (Herrick 2009). Retorisuus ei ole vain strateginen tapa vedota lukijoihin, vaan perustavanlaatuinen kielellis-kulttuurinen keino tehdä tiettyä tietämisen tapaa ymmärrettäväksi suhteessa toisiin tietämisen tapoihin (Billig 1996). Osatutkimuksissa käytettiin eri käsitteitä kuvaamaan sitä, miten ymmärrys rakentuu uskottavaksi retoristen resurssien, diskursiivisten resurssien ja narratiivien kautta. Tässä luvussa näihin viitataan sukulaiskäsitteinä. Kaikki käsitteet viittaavat kielellis-kulttuurisiin resursseihin, joiden avulla sosiaalisesta todellisuudesta tehdään ymmärrettävää ja tästä ymmärryksestä hyväksyttävää ja vakuuttavaa.

Erilaisten tietämisen tapojen uskottavuus rakentuu suhteessa kulloisenkin aikakauden ja yhteisön sosiokulttuuriseen ilmastoon (Shapin 1995). Tässä tutkimuksessa tapauskohtaisuuden tajun uskottavuus rakentui sekä suhteessa perinteisiin tietämisen tapoihin että uudempiin kulttuurinmuutoksiin. Perinteisistä tietämisen tavoista tapauskohtaisuuden tajun uskottavuus rakentui arkijärkisen päättelyn kautta (Albala 2002, Shapin 2003). Myös tapauskohtaisuutta korostavalla kliinisellä päättelyllä on pitkä historia ennen modernin lääketieteen kehittymistä (Shapin 2003) ja sen aikana (Montgomery 2006).

Uudemmat tapauskohtaisuuden tajun uskottavuutta rakentavat ymmärtämisen tavat liittyivät

kulttuurinmuutokseen maallikoiden ja asiantuntijuuden suhteessa, ja erityisesti niiden julkisiin representaatioihin (Verhoeven 2008, Kantola ym. 2011). Journalismin muutoksen ja sosiaalisen median yleistymisen myötä mediaesityksissä esitetään yhä enemmän tapauskertomuksia (Hujanen 2009, Gunnarsson & Elam 2012). Samalla ravitsemusasiantuntijuuden ja ravitsemustieteen esittämisentavat ovat muuttuneet. Ravitsemusuutisoinnin jatkuva virta osana internetin luomaa globaalia julkisuutta luo pirstaleisen ja ristiriitaisen kuvan ravitsemustiedosta, joka ruokkii partikuralistista ymmärrystä ja tapauskohtaisia tulkintoja. Seuraavassa käydään läpi tarkemmin näitä eri kulttuurin puolia, joiden kautta yksilöllisemmän ravitsemusymmärryksen uskottavuus rakentuu.

### **5.3.1. Arkijärki tapauskohtaisuuden retorisenä perustana**

Arkijärjelle tai maallikkotiedolle on ominaista yksilöiden välisten erojen korostaminen (Niva & Piironen 2005, O'Key & Hugh-Jones, 2010, Spoel ym. 2012). Tällöin terveellinen syöminen määrittyy ainutlaatuisessa kehossa, ruoan ja kehon konkreettisessa kohtaamisessa, ja asiantuntijatieto on enemmänkin väline ymmärtää tätä yksilöllistä kohtaamista kuin universaalista tietoa. Tapauskohtaisuuden tajun ankkuroituminen arkijärkeen näkyi keskeisesti osatutkimuksissa I ja II. Helsingin Sanomien karppauskeskustelu näyttäytyi arkijärkisen tapauskohtaisuuden puolustamisena. Kun tavallinen ihminen esitettiin oman syömisensä ymmärtäjänä ja ymmärryksensä argumentoijana, voi tälle löytää vastaavuutta arkijärkisestä ajattelusta. Terveellinen syöminen liittyy keskeisesti yksilön autonomiaan kehosta, elämäntavoista ja valinnoista (O'Key & Hugh-Jones, 2010, Spoel ym. 2012). Tällöin yksilön autonomiaa korostavilla syömisestä julkisilla esittämisentavoilla on vastaavuutta syvään kulttuuriseen arkijärkiseen ymmärrykseen ja täten retorista voimaa.

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien teksteissä oli paljon arkijärkiseen ajatteluun liittyviä piirteitä. Lisäksi eksplisiittinen vetoaminen arkijärkeen oli itsessään usein käytetty retorinen resurssi. Arkijärjelle on ominaista, että tieteellinen tieto ja subjektiivinen ymmärrys nivoutuvat yhteen (Lynch & McNally 2003, Jovchelovitch 2008). Tämä on lähellä sitä bloggaajien tapaa argumentoida, jossa subjektiivinen kokemus on samaan aikaan tieteellisten käsitteiden ohjaama, mutta samalla kokemus on viimeinen mitta sille, toimiiko joku tieteellinen käsite tai väittämä yksittäisessä tapauksessa. Näin arkijärkisessä terveellisen syömisestä ymmärryksessä on keskiössä autonomia ja käytännön kokemus, joka liittyy käsitteistöön ja ymmärrykseen, joita



moderni tiede on tuottanut.

Nöyrän palvelijan retorisen resurssin avulla bloggaajat asettuivat keskustelemaan terveellisen syömisen kysymyksistä arkijärkiselle tasolle, jossa korostuu omasta kehosta käsin puhuminen ja dialogisuus tiedon kasvattajana. Tällöin tapahtuu ”metaforinen laajentuminen” (Shapin 2007), lukijoiden samaistuminen käsiteltävään asiaan ja omasta kehosta käsin puhuvaan asiantuntijaan. Tutkimusaineiston perusteella tämän laajentuman keskiössä on se, että yksilö asettuu keskustelemaan toisen yksilön kanssa tapauskohtaisesti terveellisestä syömisestä. Tällä on retorista voimaa puhutella arkijärkistä ymmärrystä. Samoin kuin Shapin (2007) painottaa, myös tässä tutkimuksessa tämä erosi akateemisesta asemasta tuotetuista selonteista, joissa rakennetaan abstrakteja yleistyksiä, jotka ovat kuitenkin usein kaukana ihmisten käytännön kokemuksesta terveellisestä syömisestä.

Arkijärkisellä ymmärryksellä terveellisestä syömisestä oli osansa myös akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä. Tällöin korostui se, että ymmärrys terveellisestä syömisestä rakentuu arkijärkisen ymmärryksen ja tieteeseen nojaavan asiantuntijuuden kohtaamisessa. Arkijärkeä tapauskohtaisuuden retorisena perusteluna käytettiin erityisesti silloin kun haluttiin korostaa tieteellisen tiedon riittämättömyyttä ja yksioikoista terveysvalistusta. Tällöin arkijärkeä käytettiin osoittamaan, kuinka asiantuntijaymmärrys on puutteellista ja kuinka asiantuntijaviestinnässä täytyy olla refleksiivistä omille lähtöoletuksille ja viestinnän konkreettisille seurauksille. Arkijärkeen vetoamalla tuotettiin retorisesti dikotomiaa siitä, mitä asiantuntijaymmärrys on ja mitä sen kuuluisi olla ollakseen vaikuttavampaa ja laaja-alaisempaa.

### **5.3.2. Kliininen päättely tapauskohtaisuuden retorisena perustana**

Tapauskohtaisuus on kliinisen päättelyn ytimessä (Montgomery 2006). Tällöin liitetään yhteen erilaista yksilöistä saatavaa tietoa havainnoimalla, mittaamalla ja haastatteleamalla. Kliinikkojen päättely on abduktiivista. Siinä hyödynnetään yleistä molekyylibiologista, etiologista ja epidemiologista tietoa, jota suhteutetaan siihen tietoon, jota saadaan yksilöstä. Tällaisella kliinisellä päättelyllä on pitkä historia. Ennen modernin ravitsemustieteen kehittymistä ja sen valjastamista väestötason tilastolliseen riskitietoon ja ymmärrykseen (Jauho 2011) mediajulkisuutta hallitsi klinikoiden tuottama ymmärrys oikeanlaisesta ruokavaliosta (Albala 2002, Shapin 2003,

Montgomery 2006). Vaikka klinisen ruokaneuvonnan teoreettinen perusta on muuttunut viime vuosisatojen aikana, itse klininen päättely on yhä luonteeltaan abduktiivista ja tapauskohtaista (Montgomery 2006, Tonelli 2010).

Kliinisen päättelyn esittämisellä on useita retorisia ulottuvuuksia. Ensinnäkin se esittää terveellisen syömisen ymmärryksen rakentumisen dialogisena, jossa kaksi tai useampi konkreettinen, fyysinen ihminen ovat vuorovaikutuksessa. Tällöin yleistä oikeanlaista syömisentapaa ei määritetä tavallisen ihmisen ulottumattomissa abstrakteissa tutkimuksissa ja oppineiden suosituksissa, mikä on tyypillistä akateemisesta asemasta tehtävälle viestinnälle (Penders 2014). Sen sijaan ymmärrys rakentuu tapauskohtaisessa kohtaamisessa niin, että klinikko huomioi yksilön tapauskohtaiset tarpeet. Ymmärrys rakentuu näin yksittäisten ihmisten toimijuuden kautta, eikä abstrakteina yleistyksinä, joissa ei ole sijaa tapauskohtaisuudelle. Kliinisen päättelyn dialogisuuden esittämisessä retorinen voima rakentuu niin, että asiantuntija ja maallikko ovat tasavertaisempia kuin valistuksellisessa viestinnässä (Shapin 2007).

Kliiniseen päättelyyn liittyvä dialogisuus näkyi vahvasti asiantuntija-asemassa olevien teksteissä. Akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä se näkyi ennen kaikkea kliinisessä narratiivissa, mutta oli tärkeässä asemassa myös syömisikäytymisen narratiivissa. Näitä narratiiveja voi kutsua myös dialogisen ymmärryksen narratiiveiksi. Niissä keskeisessä asemassa oli jatkuva dialogi konkreettisten ihmisten ja heidän subjektiivisten käsitystensä kanssa (Khushf 2013). Tällä dialogisuudella luotiin retorisesti kuvaa tasavertaisemmasta suhteesta, jossa asiantuntijuus rakentuu suhteesta yksilöön, jota on syytä tarkastella tapauskohtaisesti, eikä poliittisten interventioiden kohteena. Tasavertaisempi maallikko-asiantuntija-suhde heijastaa laajempaa yhteiskunnallista kehitystä ja julkisia representaatioita, joissa ihmisiä pyritään puhuttelemaan yksilöinä (Kantola 2011).

Dialogisuuden lisäksi klinisen päättelyn retorinen voima liittyy sen kykyyn yhdistää teoreettinen, yleinen tieto konkreettisiin yksittäistapauksiin. Tutkimusaineistojen pohjalta näyttäisi siltä, että yksilöllisyyttä korostavassa julkisessa ravitsemusymmärryksessä valta määritellä terveellistä syömistä on siirtynyt yhä enemmän tutkijoilta klinikoille. Suomalaisessa mediatutkimuksessa on kiinnitetty huomiota siihen, kuinka käytännön terveysneuvontatyötä tekevät toimivat yhä enemmän asiantuntijoina julkisuudessa tutkijoiden rinnalla (Setälä & Väliaverron 2014). Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa tämä näkyi siinä, miten terveellistä syömistä määriteltiin

ravitsemustutkimusten ja -suositusten kautta toisaalta tieteellis-autoritaarisesti toisaalta neuvottelevasti. Neuvottelevassa määrittelytavassa oli klinisen päättelyn tapauskohtaisia piirteitä.

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien argumentoinnissa keskeisessä roolissa oli tieteellisen tiedon yhdistäminen yksilön kokemukseen tapauskohtaisesti. Tiede ei ollut vain abstraktia tietoa, jolla ohjataan väestöä, vaan korostetusti yksilöllisen ymmärryksen väline. Vaikka akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä kansanterveysnarratiivi oli hallitseva, tapauskohtaisten narratiivien kautta kritisoiitiin yleistä kansanterveysajattelua kyvyttömyydestä huomioiden arkipäivän kontekstit ja kehojen tapauskohtaisuus. Näin tapauskohtaisuuden taju osana julkista ravitsemusasiantuntijuutta saa retorisen voimansa tarpeesta ratkaista yksittäisten ihmisten käytännön ongelmia, eikä vain väestötason kansanterveysongelmia.

### **5.3.3. Tapauskertomukset tapauskohtaisuuden retorisenä perustana**

Tapauskohtaisuuden tajun retorinen voima nyky-yhteiskunnassa liittyy terveellisen syömisen yksilöllistymiseen ja psykologisoitumiseen, jossa julkisuudella ja julkisilla representaatioilla on suuri merkitys (Crawford 2006). Osana mediajulkisuuden muutosta sosiaalisen median kautta kuka tahansa voi olla osa julkisuutta (Castells 2011). Journalismi on alkanut korostaa ihmisläheistä ja yksilökeskeistä lähestymistapaa esittää asioita (Hujanen 2009). Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa tämä näkyi tulkintojen ääripäinä. Median tapauskertomuksia tulkittiin toisaalta vaarallisina ja vastakohtana tieteelliselle ajattelulle. Toisaalta juuri tapauskertomuksen kautta argumentoitiin sen puolesta, että vihdoinkin terveellisen syömisen ja ravitsemustiedon monipuolisuus tulee esiin.

Tapauskertomusten esittäminen osana julkista ravitsemusymmärrystä ei ole historiallisesti uutta, vaan pikemminkin ollut keskeinen tapa esittää, mitä on terveellinen syöminen (Albala 2002, Shapin 2003, Shapin 2007). Kuitenkin osana journalismia asiantuntijalähtöinen argumentointi oli keskiössä vielä 30 – 50 -vuotta sitten, mutta on saanut rinnalleen erityisesti 2000-luvulla tapauskertomusten esittämisen (Verhoeven 2008).

Suosittuja ravitsemusneuvoja antavia bloggaajia voidaan pitää itsessään seurauksena mediajulkisuuden muutokselle. Vaikka tapauskohtaisuutta korostavaa terveellisen syömisen kirjallisuutta on ollut jo vuosisatoja (Albala 2002), muun muassa viime vuosisadalla (Shapin 2007),

tarjoaa internet uudenlaisen mahdollisuuden niin sanotulle ”henkilökohtaiselle joukkoviestinnälle” (engl. mass-self communication) (Castells 2011, Seppänen & Väliaverronen 2012). Kenellä tahansa on mahdollista olla osa globaalia mediajulkisuutta. Ruoka näyttäytyy yhä enemmän yksilötason kuluttajuutena kuin väestötason politiikkana; internetin myötä ihmiset voivat saada uudella tavalla tietoa ja verkostoitua (Blue 2010).

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien teksteissä uudestisyntymisen retorinen resurssi ja henkilökohtainen narratiivi olivat keskeisessä asemassa. Tällöin bloggaajien henkilökohtaisten kokemusten kautta tuotiin esiin terveellisen syömisen tapauskohtaisuutta. Näin tapauskertomukset näyttäytyivät suhteessa laajempaa terveellisen syömisen yksilöllistymiseen (Crawford 2006).

Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa keskeisessä roolissa oli, että henkilökohtainen kokemus ja kyky tulkita omaa syömistä esitettiin kriittisessä suhteessa asiantuntijoiden tapoihin luoda koko kansalle yleistettäviä käsitteellistyskäsitteitä. Mediajulkisuudessa on siirrytty viimeisen 50-vuoden aikana yhä enemmän asiantuntijalähtöisestä valistuksesta tavallisten ihmisten esittämiseen (Verhoeven 2008). Tapauskertomusten esittäminen osana mediajulkisuutta ankkuroituu siihen arkijärkeen vetoavaan tapaan, jossa korostetaan inhimillisyyttä, käytännön kokemuksellisuutta ja autonomiaa, ja näin luodaan retorisesti helposti samaistuttavia hahmoja.

### **5.3.4. Ravitsemustutkimuksen kontekstuaalisuus tapauskohtaisuuden retorisena perustana**

Terveellisen syömisen mediaesityksille on tyypillistä viittaaminen ravitsemustieteeseen. Tällä ei tarkoiteta vain sitä yleistä tiedonsosiologista ilmiötä, jossa tieteelliset käsitteet muuttuvat ajansaatossa julkisuuden myötä osaksi arkijärkeä. Ravitsemustiede on tutkimusartikkeleineen ja niiden tulkintoineen osa maallikkolähtöistä puhetta sosiaalisessa mediassa (Gunnarsson & Elam 2012, Jauho 2014). Yksittäisiä ravitsemustutkimuksia ruoditaan sekä journalistisissa että sosiaalisessa mediassa. Terveellisen syömisen mediaesityksiä ohjaa yleisten väestötason suositusten ja tieteellisten konsensuslausumien sijaan pirstaleinen ja yksittäisiin tieteellisiin tutkimuksiin nojaava tieto (Nagler & Hornik 2012).

Viestintäympäristön muutos, erityisesti internetin kehittyminen ja yleistymisen, ja sitä kautta tapahtunut maallikkolähtöinen yksittäisten ravitsemustutkimusten tarkastelu, on johtanut siihen, että

julkinen ravitsemusymmärryksen episteemiset lähtökohdat ovat siirtyneet partikuralistisempaan suuntaan. Tällöin jonkin yleisen konsensuslausuman sijaan, jolla pyritään ohjaamaan kansan syömistä, syömistä tarkastellaan julkisuudessa enemmänkin suhteessa yksittäisiin tutkimuksiin ja asiantuntija-asemassa olevien arvioihin (Gunnarsson & Elam 2012). Tämä korostaa ravitsemustutkimuksen kontekstuaalista luonnetta osana mediaesityksiä. Tällöin ravitsemustutkimus ei ole jotain, joka tuottaa yleisiä ohjeita, vaan tutkimus on tapauskohtaista, joka tehdään suhteessa tiettyyn populaatioon. Vaikka ristiriitainen ja erilaisiin tarpeisiin tuotettu ravitsemustieto osana mediajulkisuutta ei ole uutta (Nagler & Hornik 2012), niin se yleistynyt tapa, että maallikot osallistuvat julkiseen keskusteluun ja käyttävät argumentoinnista ravitsemustieteellistä käsitteistöä ja tutkimuksia, on uutta (Gunnarsson & Elam 2012, Jauho 2014).

Ravitsemustutkimukseen liittyvä tapauskohtaisuuden taju näkyi kaikissa osatutkimuksissa. Helsingin Sanomien karppauskeskustelussa tämä näkyi selkeimmin ravitsemustutkimuksiin ja suosituksiin perustuvan autoritaarisen ja neuvottelevan määrittelytapojen eroina. Autoritaarisessa määrittelytavassa pyrittiin luomaan yksi yhteinen tieteellinen käsitteellistys, mitä vähähiilihydraattinen ruokavalio on, ja sillä selitettiin suomalaista karppausta. Neuvottelevassa määrittelytavassa lähtökohtana taas oli, että suomalainen karppaus tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, ja tällöin karppausta pitää tarkastella tieteenkin näkökulmasta kontekstuaalisemmin. Tällöin kansan ei oleteta taipuvan suoraviivaisesti tieteellisiin käsitteellistyskiin, vaan enemmänkin tieteen on taivuttava ihmisten erilaisille merkitysannoille, tiedon kontekstuaaliselle rakentumiselle osana käytännöllistä arkea. Tämän kautta tiede osana julkisuutta palvelee kontekstuaalisia tarpeita kontekstuaalisella tieteellisellä ymmärryksellä sen sijaan, että tieteellisten yleistysten oletettaisiin tulevan osaksi kaikkien ymmärrystä (Pelletier 1997, Peters 2008).

Suosittujen ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien tavassa argumentoida tieteellisellä tutkimuksella oli kontekstuaalinen luonne. He perustelivat kontekstuaalisilla tekijöillä sitä, miksi heidän esittelemänsä tutkimukset tai tieteelliset auktoriteetit ovat vakuuttavampia kuin yleiset tieteelliset konsensuslausumat. He myös tyypillisesti vetosivat siihen, että tutkimusten arvo määrittyy omakohtaisen, kontekstuaalisen kokemuksen kautta. Akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden teksteissä tieteen kontekstuaalisuus oli keskeisessä asemassa kasuistisissa, tapauskohtaisissa narratiiveissa. Jotta yksittäisten ihmisten hyvinvointiin voitiin ruoan avulla vaikuttaa, tarvittiin erityistä, kontekstuaalista tieteellistä ymmärrystä.

Nykyinen ravitsemustiedettä käsittelevä mediajulkisuus korostaa tieteellisen tiedon pirstaleista ja kontekstuaalista luonnetta. Ravitsemustieteellinen tieto ja sen esittäminen näyttäytyvät suhteessa erilaisiin kontekstualisiin tekijöihin sen sijaan, että ne rakentuisivat suhteessa konsensuslausumiin. Tämä siirtää ravitsemusymmärryksen episteemistä painopistettä universaalista lähtökohdista partikuralistiseen. On retorisesti yhä vaikeampi puolustaa ravitsemustiedettä yhtenäisenä ymmärtämisen tapana, joka tuottaa universaaleja ohjeita siitä, mitä pitäisi syödä (Penders 2014). Sen sijaan uskottavuuden rakentumisessa korostuu, että ravitsemustutkimuksen, ravitsemustieteellisen ymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden perusta on tuottaa tapauskohtaisia käytännön ratkaisuja yksilöiden terveysongelmiin (Shapin 2007, Peters 2008, Khushf 2013, Hämäläinen & Nyman 2015).

## 6. Julkisen ravitsemusymmärryksen murros ja ravitsemusasiantuntijuus

Analysoidessaan karppauksen puolestapuhujien mediatekstejä Gunnarsson ja Elam (2012) ja Jauho (2014) päätyivät johtopäätökseen, että nämä puolestapuhijat kritisoivat tieteellisiä asiantuntijoita tieteellisin asiantuntijoiden käsittein ja heidän logiikkaansa mukaillen. Kuten Tiina Raevaara (2013) Suomen Kuvalehden blogissa kirjoitti, karppauksen puolestapuhijat olivat monessakin mielessä terveyden edistämisen toimijoiden ihannekansalaisia: he olivat kiinnostuneita terveydestä, he tarkkailivat syömistä, etsivät tietoa ja olivat omaksuneet terveyden edistämisen riskilogiikan (Crawford 2006). Silti juuri karppaus ja karppaajat on koettu perinteisten terveyden edistämisen toimijoiden suurimpana uhkana kenties sitten 1980-luvun lopun (Liinamaa & Aaltonen 2015). Miten tämä on mahdollista, miten tähän on tultu ja miten tätä voisi selittää?

Miten vuosien kansanterveystyön tavoitteena ollut ihannekansalainen kääntyikin auktoriteetteja vastaan? Tyypillisin selitys tälle lienee Internet (Liinamaa & Aaltonen 2015). Siellä ”oikea” tieto ja ”oikeat” auktoriteetit saavat vähän tilaa suhteessa ”vääriin”. Mutta kuinka kokonaisvaltainen tällainen teknologiavetoinen tapa selittää kulttuurinmuutosta lopulta on? Internetin kehittyminen ja yleistyminen tavoittaa epäilemättä jotain muutoksesta. Mutta eikö juuri ihmisen suhde ruokaan ole niin perustavanlaatuinen ja läpi historian kulkeva, että internetvetoiset selitysmallit kertovat enemmänkin tulkintojen teknologiadeterminismistä kuin ihmisten suhteesta ravitsemusymmärrykseen.

Tässä tutkimuksessa annetaan toisenlainen selitys sille, miten nyky-yhteiskunnassa eri toimijoiden ja todellisuuskäsitysten välinen dynamiikka rakentuu osana julkisuutta. Tutkimuksessa muutos ankkuroidaan julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen episteemiseen siirtymään ja sitä ylläpitävään rationaliteettiin, tapauskohtaisuuden tajuun. Tällöin muutos nähdään diskursiivisena, jonka juuret ovat moninaisissa historiallisissa verkostoissa (Garrety 1997, Blue 2010). Tutkimus on pyrkinyt olemaan sensitiivinen viime vuosikymmenien muutokselle viestintäympäristössä unohtamatta terveellisen syömistä ymmärryksen pitkää historiaa. Vaikka tutkimuksessa analysoidut aineistot ja valitut näkökulmat ovat rajallisia, niiden kautta voi pyrkiä hahmottamaan julkista ravitsemusymmärrystä ja ravitsemusasiantuntijuutta laajemmin.

## 6.1. Tapauskohtaisuuden taju ja kansanterveysajattelun jännitteessä

Tapauskohtaisuuden taju julkisena rationaliteettina rakentaa kysymystä terveellisestä syömisestä yksilöistä käsin. Osana julkista ravitsemusymmärrystä tapauskohtaisuuden taju tarkoittaa paluuta aikaan ennen modernin riskilähtöisen väestötason ravitsemusajattelun kehittymistä, jolloin 1950 - 60-luvulta lähtien ruoan ja kroonisen tautien yhteyttä alettiin tarkastelemaan epidemiologisesti (Garrety 1997, Albala 2002, Shapin 2003, Crawford 2006, Jauho 2011, Liinamaa & Aaltonen 2015, Uusitupa 2015). Vaikka tapauskohtaisuuden taju julkista ymmärrystä ohjaavana rationaliteettina ei ole ollut tyypillistä viime vuosisadalla akateemisesti koulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden viestinnällä Suomessa (Suojanen 2003, Jauho 2011) tai maailmalla (Shapin 2007), se on perustavanlaatuinen osa kliinistä päättelyä. Näyttäisikin siltä, että julkisessa ravitsemusymmärryksessä on siirrytty väestötason riskeihin ja todennäköisyyksiin perustuvasta kansanterveysajattelusta yhä enemmän kliiniselle päättelylle tyypilliseen tapauskohtaisuutta korostavaan ajatteluun.

Aikaisemmissa tutkimuksissa julkiseen ravitsemusymmärrykseen liittyvä yksilöllistyminen on liitetty ennen kaikkea maallikkokokemuksen yleistymiseen ja sen yksilöllisyyteen (Crawford 2006, Verhoeven 2008, Blue 2010). Viime vuosina on myös tarkasteltu asiantuntijuuden monimuotoistumista julkisuudessa jaottelulla tutkijat ja käytännön työtä tekevät kenttäasiantuntijat (Setälä & Väliaverron 2014). Tämän väitöskirjatutkimuksen lisä aiempaan tutkimukseen on yhdistää kliininen, tapauskohtainen, päättely osaksi julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymistä.

Yksilöllistyvä julkinen ravitsemusymmärrys rakentuu episteemisille väittämille fysiologisista, psykologisista ja elämäntapojen eroista oikeanlaisen ruokavalion määrittelijänä. Tällainen diskursiivinen maasto on otollinen kliiniselle päättelylle ja asiantuntijuudelle. Kliinikot ovat tottuneet tekemään tapauskohtaisia päätelmiä. Vaikka tässä väitöskirjatutkimuksessa ei tarkastella sitä, miten yleistä minkälainenkin asiantuntijuus on nykypäivän mediajulkisuudessa, voidaan tutkimuksen perusteella kuitenkin sanoa, että yksilöllisyyttä korostava julkinen ravitsemusymmärrys etsii saman tyyppisiä tapauskohtaisia perusteluja terveelliseen syömiseen kuin kliininen päättely (Montgomery 2006).

Väitöskirjatutkimuksessa on kuitenkin myös osoitettu se, että mekaaninen kuva julkisen



ravitsemusymmärryksen muutoksesta väestötason ymmärryksestä kohti yksilötason ymmärrykseen on liian suoraviivainen. Yksilöä korostavaa ja partikuralistista ymmärrystä ei voi olla ilman yleisiä ohjeita korostavaa universalistisempaa ymmärrystä. Tämän takia tutkimuksesta vedettävissä johtopäätöksissä on syytä olla varovainen: kertooko partikuralistisiin episteemisiin lähtöoletuksiin nojaava yksilöllisyyttä korostava puhe siitä, että yleiset ohjeet häviävät, vai siitä, että yleiset ohjeet ovat välttämättömiä, jotta yksilöllisyyttä voisi korostaa. Eivätkö tapauskohtaisuuden tajun ja yleisten asiantuntijaneuvojen törmäminen Facebook-aktivismissa, kohuissa ja lööpeissä kerro juuri siitä, että yleisillä ravitsemusohjeilla on edelleen valtaa. Tämän tutkimuksen keskeinen löytö oli paitsi se, kuinka yleistä yksilöllisyyttä korostava puhe terveellisestä syömisestä aineistoissa oli, myös se, kuinka korostuneesti tämä puhe rakentui suhteessa väestötason kansalliseen ravitsemuspolitiikkaan ja sen tuottamiin suosituksiin.

Mediajulkisuudessa tapahtuneiden muutosten – erityisesti internetin – saattamana julkisessa ravitsemuskeskustelussa on päädytty vaiheeseen, jolle on ominaista tapauskohtaisuuden tajun ja kansanterveysajattelun välinen jatkuva jännite (Blue 2010). Käsitukset terveellisestä syömisestä rakentuivat tapauskohtaisemmin ennen epidemiologisten menetelmien käyttöönottoa ruoan ja kroonisten sairauksien yhteyksien tutkimisessa ja perustelemissa 1950 - 1960-luvuilla (Garrety 1997, Albala 2002, Shapin 2003, Crawford 2006, Jauho 2011). Tämän jälkeen julkisessa ravitsemusymmärryksessä on eletty vahvaa epidemiologiseen riski- ja todennäköisyysrationaaliiteettiin nojaavaa kautta. Tämä on ollut erityisen merkittävää Suomessa, jossa pyrittiin laaja-alaisella viestinnällä ehkäisemään sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta (Puska ym. 1986), joka oli 1960 - 70-luvuilla maailman yleisintä Suomessa (Puska & Ståhl 2010). Tämän väitöskirjatutkimuksen aineistojen perusteella tapauskohtaisuuteen perustuva rationaaliiteetti osana julkista ravitsemusymmärrystä on tullut vahvasti haastamaan epidemiologiseen riskiymmärrykseen perustuvaa kansanterveysrationaaliiteettia.

Tutkimuksen keskiössä on ollut kysymys siitä, kuinka tapauskohtaisuuden tajun kautta luodaan yksilöllistä ymmärrystä suhteessa väestötason kansanterveysajatteluun. Olisi kuitenkin yksipuolista olettaa, että tämä yksilöllisen ravitsemusymmärryksen diskursiivinen oikeuttaminen tavoittaisi nykyisen julkisen ravitsemusymmärryksen koko kuvan. Yksilöllistä ravitsemusymmärrystä korostavan yleististä ohjeista irtaantumisen rinnalla tapahtuu uusiin yleisiin ohjeisiin ja episteemisiin yhteisöihin liittymistä. Näyttäisikin siltä, että julkiseen ravitsemusymmärrykseen on tullut yhä keskeisemmin erilaiset globaalit ruokavaliosuuntaukset (Bildtgård 2008, Knight 2011), joita tässä

tutkimuksessa käsiteltiin erityisesti karppauksen kautta.

Sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn keskittyvien erityisruokavalioiden lisäksi julkisuudessa on viime vuosina nostettu esiin erilaisia ruokavaliosuuntauksia, kuten karppaus, superruoka, kivikautinen ruokavalio ja gluteeniton ruokavalio. Toisilla kysymyksenasetteluilla olisikin kiinnostavaa tutkia sitä, miten tapauskohtaisuutta korostava ajattelu rakentuu kansanterveysajattelun sijaan suhteessa erilaisiin ruokavaliosuuntauksiin. Tässä tutkimuksessa ovat korostuneet ravitsemusymmärryksen puolet, joilla diskursiivisten resurssien avulla tuotetaan etäisyyttä yleisiin oppeihin ja ohjeisiin – jotka Suomessa liittyvät keskeisesti kansalliseen ravitsemusvalistukseen ja sen historiaan terveellisen syömisen määrittelijänä. Kuitenkin tämän irtaantumisen rinnalla olisi tärkeää tutkia sitä, miten diskursiivisesti liitytään yleisiin oppeihin ja ohjeisiin. Vaikka tässä väitöskirjatutkimuksessa asetetaan sen puolelle, että julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen on ilmiö, joka *todella* tuottaa hienojakoisempia erotteluja ihmisten ja erilaisten ymmärryksien välille, toinen ravitsemusymmärryksen puoli on aina se, että käsityksiä standardisoidaan yleisten oppien ja ohjeiden kautta, joiden avulla terveellisestä syömisestä tehdään diskursiivisesti ymmärrettävää (Albala 2002).

## **6.2. Julkista ravitsemusasiantuntijuutta ohjaavat rationaliteetit ja tulevaisuus**

Edellisessä alaluvussa on kuvattu sitä, kuinka nykypäivän julkinen ravitsemusymmärrys rakentuu erilaisten rationaliteettien varaan. Mediajulkisuudessa on läsnä kansanterveysajattelu, joka pyrkii kroonisten kansansairauksien ennaltaehkäisyyn väestötason tarkastelun kautta. Tämän haastaa nykypäivänä voimakkaasti ymmärrys terveellisen syömisen tapauskohtaisuudesta. Näiden kahden rationaliteetin tarkastelu antaa hyvin erilaisen kuvan julkisesta ravitsemusymmärryksestä kuin paljon käytetty retorinen rajaaminen tieteen ja epätieteen tai tieteen ja pseudotieteen välillä.

Tutkimus herättää ravitsemusasiantuntijuuden näkökulmasta kaksi keskeistä kysymystä. Ensinnäkin sen, mikä on tapauskohtaisen päättelyn ja kansanterveysajattelun suhde. Nykyinen mediajulkisuus vaatii monipuolisempaa viestintää, kuin puutemallin mukainen valistus, jolloin myös asiantuntijoiden on ymmärrettävää paremmin omia ja toisten viestintää ja ajattelua ohjaavia rationaliteetteja (Jauho 2014). Hyvin universalistinen positivistiseen tieteelliseen päättelyyn

perustuva väestötason viestintä voi olla paitsi yksioikoista ja sivuuttaa paljon epävarmuustekijöitä, saattaa johtaa myös siihen, että korkeasti koulutettujen asiantuntijoiden yksilöllistä päättelykykyä aliarvioidaan, millä voi olla konkreettisia seurauksia ihmisten terveydelle (Montgomery 2006). Tapauskohtaisuuden ymmärtämisen paine tulee laajemman kulttuurinmuutoksen lisäksi myös ravitsemustieteestä sisältä käsin: osana personoitua ravitsemusta tieteen uskotaan tulevaisuudessa tuottavan yhä yksilöllisempää ymmärrystä (Fogelholm 2015).

Muuttuvasta mediajulkisuudesta huolimatta väestötason kansanterveysajattelun tehtävä yhteiskunnallisena tiedon tuottamisen tapana ei ole hävinnyt: väestöjen pitkän aikavälin seurantaan liittyvä tieteellinen ymmärrys ja julkinen viestintä tarjoavat sellaista tietoa, johon muut ymmärtämisen tavat eivät pysty vastaamaan (Blumberg ym. 2010). Kroonisista kansansairauksia ehkäisemään pyrkivän viestinnän haasteena kuitenkin on, että se tuottaa ymmärrystä, joka ei ole useinkaan henkilökohtaisesti koettavissa ja joka hakee perustelunsa pitkän aikavälin todennäköisyyksistä. Tällaista ymmärrystä voi olla vaikea puolustaa tapauskohtaisuutta korostavassa kulttuurissa.

Keskeistä asiantuntijaviestinnälle on tunnistaa sekä kansanterveyden että tapauskohtaisuuden rationaliteetit ja ymmärtää niiden välistä suhdetta, sitä, mitä kummallakin rationaliteetilla on relevanttia perustella ja mitä ei. Huomioitavaa on paitsi se, että kyse on viestinnällisistä taidoista, myös se, että kyse on erilaisista episteemisistä orientaatioista. Kun puhutaan sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisystä ruokavaliolla, ymmärrystä on välttämätöntä suhteuttaa väestötason ymmärrykseen riskeistä ja todennäköisyyksistä, kun taas puhutaan yksittäisen ihmisen akuuteista vatsavaivoista, hyvä asiantuntijuus etsii tapauskohtaisempia vastauksia - eikä vain ennustettavuutta vuosikymmenien päähän (Blumberg ym. 2010).

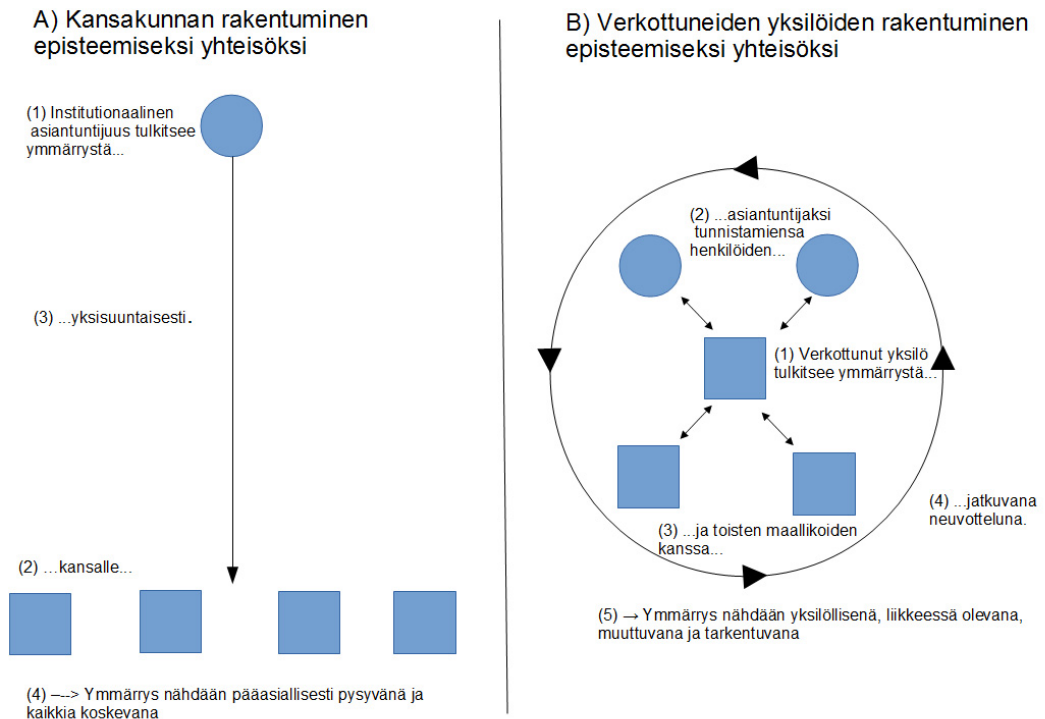
Toiseksi, tapauskohtaisuuden tajun ja kansanterveysajattelun suhteen lisäksi tutkimus herättää kysymyksen siitä, mikä on arkijärjen ja asiantuntijaviestinnän suhde. Keskeinen kysymys tämän ymmärtämiseksi on se, miten kohdata ristiriita, jossa arkijärjisen ravitsemusymmärryksen perustavanlaatuinen piirre on yksilöiden välisissä eroissa, kun taas väestötason kansanterveysajattelu pyrkii enemmänkin standardisoimaan ihmisten välistä syömistä tiettyjen ohjeiden mukaan (Niva & Piironen 2005).

Tieteellinen ravitsemusasiantuntijuus hakee yleistettävyyttä korkealla abstraktiotasolla

positivistiseen tiedekäsitykseen nojaten, jolloin se tuottaa etäisyyttä käytännölliseen ja kokemukselliseen ymmärtämiseen tapaan (Shapin 2007, Mudry 2009, Schubert ym 2012, Scrinis 2013). Näyttäisi kuitenkin siltä, että asiantuntijana nykyisessä julkisuudessa tarvitaan yhä enemmän kykyä liikkua tieteellisen yleistettävän tiedon ja käytännön ratkaisuja etsivän tapauskohtaisuuden välillä. Tällöin sellainen asiantuntijuus, joka on tottunut tuottamaan vastauksia arjen käytännön konteksteista nouseviin kysymyksiin, on vahvoilla. Siksi tieteeseen nojaavassa julkisessa viestinnässä – kuten myös osana tieteellistä tutkimusta – olisi tärkeää kiinnittää huomio teoreettisen ravitsemustiedon lisäksi siihen, miten arkijärkinen ymmärrys ravitsemuksesta rakentuu osana arjen konteksteja.

Tapauskohtaisuuden tajulle on ominaista, että sitä ei voi palauttaa asetelmaan tieteellinen ja epätieteellinen tai tieteellinen ja pseudotieteellinen. Sille ei ole myöskään yhtä retorista perustaa, vaan se ottaa retorisen voimansa yhtä lailla arkijärkisestä ajattelusta, kliinisestä päättelystä, mediajulkisuuden muutoksesta kuin ravitsemustieteellisen tiedon kontekstuaalisesta luonteesta. Jos tämän perusteella voikin ennakoida, että väestötasolta yleistettäviä suosituksia tuottava ravitsemusymmärrys ei ole tulevaisuudessa samalla tavalla julkisuuden keskiössä kuin 1970-80-luvun Suomessa, niin tämä ei tarkoita sitä, etteikö tieteeseen nojaava ymmärrys ja ravitsemusasiantuntijuus voisivat olla yhtä lailla muutoksen keskiössä kuin sen laidoilla menneisyyttä haikaillen.

Keskeistä julkisen asiantuntijuuden muutoksessa on sen uudelleenasemoituminen suhteessa maallikoihin. Tähän on vaikuttanut toisaalta nykyjournalismin tapa korostaa maallikkokokemusta (Hujanen 2009) toisaalta internetin kehitys ja yleistyminen (Bildtgård 2008, Jauho 2014). Verrattuna moniin nykypäivän julkisiin debatteihin, 1980-luvun lopun rasvasotaa käytiin vahvasti kansallisessa väestötason kehityksessä (Suojanen 2003). Silloin mediassa käytiin symbolista määrittelykamppailua siitä, kuka johtaa terveellisen syömisen kansallista episteemistä yhteisöä. Tällöin ravitsemusymmärrys nähtiin pääasiallisesti pysyvänä ja kaikkia koskevaa kansallisena kysymyksenä. Nykyinen mediakulttuuri ja sen verkostomainen rakenne taas tuottaa yhä enemmän ”verkottuneiden yksilöiden” (Wellman ym. 2003) varaan rakentuvia episteemisiä yhteisöjä. Asiantuntijoiden ja maallikoiden välinen viestintä ei rakennu yhtä voimakkaasti institutionaaliseen hierarkiaan, vaan kykyyn puhutella yksilöitä (Kantola 2011). Ravitsemus nähdään kansallisen kehityksen sijaan yhä enemmän jatkuvasti liikkeessä olevana, muuttuvana ja tarkentuvana yksilöllisenä ymmärryksenä (Kuva 3)



**Kuva 3.** Terveellisen syömisen episteemisten yhteisöjen rakentuminen mediassa.

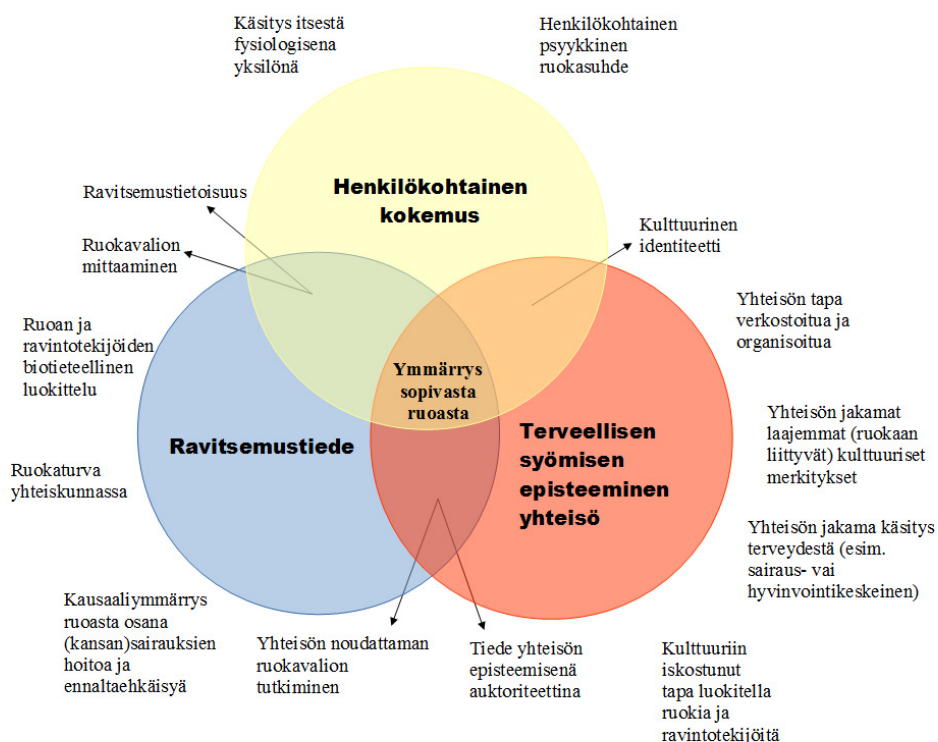
Suurten kansanterveydellisten innovaatioiden, kouluruokailun ja Pohjois-Karjala-projektin, maana Suomessa on kenties totuttu ajattelemaan, että muutos lähtee poliittiselta yltäasolta. Tällöin kansaa opetetaan kohti auktoriteettien tuottamaa rationaliteettia. Valta määrittää, mitä pidetään totena ja mihin sitoudutaan, on kuitenkin siirtynyt suurilta kansallisilta instituutioilta vaikeammin havaittaville globaaleille verkostoille (Bildtgård 2008, Blue 2010, Castells 2011). Jos asiantuntijatoimijat haluavat olla tässä muutoksessa keskiössä, vaatii se avautumista erilaisille tietämisen tavoille – on sitten kyse asiantuntijaymmärryksestä tai arkijärjestyksestä. Ravitsemusviestinnän kehittämiseen tarvitaan uusia, kenties radikaalejakin, menetelmiä ja ajattelutapoja, jotka pyrkivät ymmärtämään syvällisesti yhteiskunnallista muutosta ja erilaisia ymmärtämisen tapoja (Beauman ym. 2005, Cannon & Leizmann 2005, Lang 2005, Delormier ym. 2009, Swift & Tischler 2010, Schneider ym. 2013, Carlisle & Hanlon 2014, Hassel 2014).

Osana julkista ravitsemusasiantuntijuutta on tärkeää olla reflektiivinen sille, minkälaista episteemistä yhteisöä se tuottaa, ei tuota ja voisi tuottaa. Jos asiantuntija osana mediajulkisuutta on

tuottamassa kansakuntaan perustuvaa tai universaalia episteemistä yhteisöä, on tärkeää olla tietoinen siitä, että a) se voi liikkua tiedollisesti vain yleisellä tasolla ja että b) kansakunta ja väestötaso ovat terveellisen syömisen samaistumiskohteina monille etäisiä. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö tällainen lähestymistapa voisi olla relevantti, erityisesti silloin kun puhutaan valtamedian kautta suurille yleisöille.

Asiantuntijuuden medioitumisen myötä (Seppänen & Väliaverron 2012) julkinen mediavälitteinen asiantuntijuus on yhä enemmän muuta kuin suurille yleisöille vaikuttamista valtamedioiden kautta. Se on yhä enemmän internetin välityksellä tapahtuvaa verkostomaista vaikuttamista, joka voi olla hyvin lokaalia tai hyvin globaalia, mutta yhä vähemmän koko kansakunnalle suunnattua. Jotta asiantuntijat voivat olla osa verkottuneeseen yksilöllisyyteen perustuvia episteemisiä yhteisöä, vaatii se sekä kulttuurista kompetenssia olla jatkuvassa dialogissa että tiedollista kompetenssia vastata kontekstuaalisiin kysymyksiin terveellisestä syömisestä (Hassel 2006). On tärkeää olla tietoinen episteemisten yhteisöjen rakentumisen dynamiikasta. Jos yhteiskunnallisena ja poliittisen tavoitteena on toimia asiantuntijana mahdollisimman laajalle joukolle, on keskeistä, että ollaan luomassa ajattelu- ja toimintatapoja, jotka enemmänkin pyrkivät ylittämään ja purkamaan episteemisten yhteisöjen välisiä raja-aitoja, kuin niitä tuottamaan.

Maallikoille ravitsemusymmärrys rakentuu arjen konteksteissa, jotka ovat nykypäivänä yhä mediavälitteisempiä (Seppänen & Väliaverron 2012). Asiantuntijoiden olisi keskeistä olla näiden arjen kontekstien ja niiden ympärille rakentuvien episteemisten yhteisöjen tuntijoita (Beauman ym. 2005, Hassel 2006, Delormier ym. 2009, Schubert ym. 2012). Kuvassa 4 on huomioitu episteemisten yhteisöjen merkitys ravitsemusymmärryksen rakentumisessa nyky-yhteiskunnassa. Asiantuntijuutta tukevan tieteellisen tutkimuksen ja koulutuksen olisi tärkeää kyetä tuottamaan paitsi bioravitsemustieteellistä ymmärrystä erilaisista väestöryhmistä, myös psykologista ja sosiokulttuurista ymmärrystä siitä, miten ihmisten ja eri ihmisryhmien ymmärrys rakentuu osana arjen konteksteja ja episteemisiä yhteisöjä.



**Kuva 4.** Episteemiset yhteisöt huomioiva lähestymistapa ravitsemusymmärryksen rakentumiseen nyky-yhteiskunnassa.

Tietoteoreettisesti episteemiset yhteisöt huomioiva tarkastelutapa ravitsemusymmärrykseen tarkoittaa sitä, että se huomio moniulotteisesti eri epistemologisia lähestymistapoja (Taulukko 1). Tällöin keskiössä on teoreettisen tiedon ja käytännön kontekstuaalisten ongelmien välinen jännite: Universalistisen selittämisen rinnalla tarvitaan kontekstuaalista selittämistä. Kontekstuaalisen ymmärryksen on tärkeää perustua sekä kvantitatiivisesta että kvalitatiivisesta tutkimuksesta saatuun ymmärrykseen. Tällöin kohtaavat hypoteettis-deduktiivinen väestötasoon perustuva ravitsemustiedon testaaminen ja tuottaminen sekä käytännön tapauskohtaisia ravitsemusongelmia arjen kontekstissa ratkova abduktiivinen päättely. Tällainen monitieteellinen ja monimenetelmällinen lähestymistapa ravitsemusymmärrykseen ei ole uutta (National Research Council (U.S.) 1943, Prättälä 1989, Rayner & Lang 2012). Sen haasteena on nykypäivänä löytää vastauksia siihen, minkälaisen tiedollisten esioletusten ja tutkimusmenetelmien varassa se tarkastelee yhteiskuntaa, joka kansallisen mediajulkisuuden ja sen tuottaman episteeminen yhteisön

sijaan rakentuu yhä enemmän globaalin julkisuuden ja yksilöllisemmän terveysymmärryksen varaan (Bildtgård 2008, Castells 2011).

### **6.3. Kysymys tiedon yleistettävyydestä**

Julkinen ravitsemusymmärrys ja ravitsemusasiantuntijuus liittyvät keskeisesti kysymyksiin ravitsemustiedon yleistettävyydestä ja kontekstuaalisuudesta. Tässä väitöskirjatutkimuksessa käytetty teoreettis-metodologinen lähestymistapa, jossa diskursiivisessa analyysissä hyödynnetään monitieteellistä epistemologista tulkintakehystä, paljastaa, miten eri tietämisen tavoissa lähestytään eri tavoin kysymystä julkisen ravitsemustiedon merkityksestä ja yleistettävyydestä. Jos vastaukset siihen, mitä pitäisi syödä, ovat erilaisia, niin ovat myös ne perustavanlaatuiset kysymykset, joihin pyritään vastaamaan.

Tiede pyrkii tuottamaan tietoa, joka olisi konteksteista riippumatonta ja täten mahdollisimman yleistettävää (Peters 2008). Tämä on myös tieteeseen nojaavan väestötason kansanterveysajattelun perustana (Jauho 2011, Rickle 2011). Näin ravitsemustiedon yleistettävyys syntyy korkealla abstraktiotasolla, josta sitä sovelletaan yksilötason ohjeiksi. Tässä tutkimuksessa tarkasteltu rationaliteetti, tapauskohtaisuuden taju, taas pyrkii ratkomaan yksittäisten ihmisten yksittäisiä käytännön ongelmia. Väestötason ja yksilötason tarkastelu ovat rationaliteetteina jännitteisessä suhteessa terveydenhoidon ja terveyden edistämisen käytännöissä.

Kathryn Montgomery (1989, 2006) puhuu yksilöiden tieteestä ja väestöjen tieteestä. Näille rationaliteeteille on yhteistä ymmärrys terveyden molekyylibiologisesta perustasta, josta haetaan malleja havaittujen yhteyksien syy-seuraus-suhteiden selittämiseen. Yksilötasolta yleistävälle tieteelliselle ajattelulle on ominaista, että havainnot eivät ole yleistettäviä sellaisenaan, vaan ne pyritään altistamaan empiirisille kokeille. Toisaalta myöskään väestötasolla tehtyjen epidemiologisten havaintojen yleistettävyys yksilötasolle ei ole suoraviivaista (Rickle 2011, Willett 2013).

Kun edellä mainittu yleistettävyys jännite tuodaan julkisuuden piiriin niin, että se ei ole kenenkään hallittavissa, synnyttää se ristiriitaisen ja moniäänisen perustan ravitsemuskeskustelulle. Tämän tutkimuksen perusteella yleistettävyysongelmaan ei ole yhtä helppoa ratkaisua. Tutkimus



ja keskustelu tämän yleistettävyyden kysymyksen ympärillä olisi kuitenkin äärimmäisen tärkeää. Jos halutaan löytää uusia ratkaisuja toimia osana mediajulkisuutta ja vaikuttaa yhteiskunnassa, yleistettävyyden kysymystä ei saisi paeta liian helppoihin ja yksinkertaisiin rajauksiin tieteestä ja epätieteestä tai tieteestä ja pseudotieteestä. Jos ravitsemusviestinnässä ei tunnisteta yksilö- ja väestötason jännitettä, ja siihen liittyvää perustavanlaatuista yleistettävyyden dilemmaa, se jää paitsi vieraaksi arkijärjelle, on myös tiedekäsitykseltään yksioikoista.

Julkinen ravitsemusymmärrys rakentuu yhä enemmän sen varaan, että sillä pyritään ratkomaan käytännön kontekstuaalisia kysymyksiä, joihin odotetaan kontekstuaalisia vastauksia asiantuntijoilta (Pelletier 1997, Nowotny ym. 2001, Bildtgård 2008, Peters 2008, Hämäläinen & Nyman 2015). Tällöin kysymys tiedon yleistettävyydestä on julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden keskiössä. Ohjeita ja ratkaisumalleja annetaan yksilöille ja erityisryhmille. Siksi osana julkista ravitsemusasiantuntijuutta on ensisijaisen tärkeää erilaisten episteemisten lähtökohtien ymmärtäminen niin osana tieteellisen tiedon rakentumista kuin arjen konteksteja.

## 7. Tutkimuksen arviointia

Tämä väitöskirjatutkimus on osa viime vuosina lisääntyntä tieteellistä kiinnostusta julkista ravitsemusviestintää ja ravitsemusasiantuntijuutta kohtaan maailmalla (Shapin 2007, Mudry 2009, Scrinis 2013, Penders 2013) ja Suomessa (Setälä 2010, Mäki-Kuutti 2012, Jauho 2014, Järvi 2014, Setälä & Väliaverronen 2014). Tätä moninaista tutkimusta tehdään erilaisista teoreettisista ja käytännön lähtökohdista käsin. Tämän tutkimuksen tiedonintressi on ollut tulkinnallinen: Se on pyrkinyt tuottamaan ymmärrystä siitä, miten yksilöllistä ravitsemusymmärrystä diskursiivisesti tuotetaan osana julkista ravitsemusymmärrystä ja ravitsemusasiantuntijuutta. Tutkimuksessa on otettu etäisyyttä vahvaan valistukselliseen perinteeseen sekä käytännöllisistä syistä – nyky-yhteiskunnassa tarvitaan monipuolisempaa ymmärrystä – että teoreettisista syistä – yksipuolinen viestinnän käsitteellistäminen johtaa jäykkään viestinnälliseen ymmärrykseen. Näiden syiden takia tutkimuksen keskiöön on nostettu ymmärrys sekä asiantuntijuutta että arkijärkeä ohjaavista erilaisista rationaliteeteista ja ymmärtämisen tavoista.

Tällä tutkimuksella on myös rajoitteensa. Väitöskirjatutkimus on perustunut rajattuihin aineistoihin ja kysymyksenasetteluihin. Tutkimuksessa on pyritty suhteellisten pienten aineistojen kautta ymmärtämään minkälaisia ovat perustavanlaatuiset kulttuuris-kielelliset tavat ja resurssit, jotka ohjaavat ymmärrystämme terveellisestä syömisestä. Tällaisen lähestymistavan haasteena ovat kysymys aineistojen kattavuudesta ja yleistettävyydestä sekä tutkijan subjektiviteetista tulkintojen ohjaajana.

Tutkimusaineistojen analyysille on ollut ominaista toisaalta tutkimusmenetelmien hyödyntäminen toisaalta teoreettisten käsitteiden ja ideoiden käyttö osana analyysia. Tämä analyysien kaksinainen luonne on tehnyt analyyseistä haastavan ja vaikeasti raportoitavan. Analyyseissa on pyritty yhdistämään tietyistä teoreettis-metodologisista lähtökohdista tekstejä tarkasteleva analyysimenetelmä tekstien takana olevia ilmiötä tarkastelemaan teoreettiseen käsitteeseen tai ideaan. Menetelmät ovat sitoneet analyysit teoreettis-metodologisesti diskursiivisiin lähtökohtiin ravitsemusymmärryksestä. Teoreettisten käsitteiden avulla on tavoitettu ilmiöistä sellaisia puolia, jotka on nähty yhteiskunnallisesti ja teoreettisesti kiinnostavina. Menetelmät ovat ohjanneet aineiston lukutapaa niin, että ne ovat avanneet tekstien diskursiivista rakentumista, ja jota vasten on tehty luokitteluja teoreettisten käsitteiden ja ideoiden avulla.

Analyyseista ja niiden raportoinnista olisi voinut tulla selkeämpiä, jos analyyseissa olisi edetty selkeämmin joko menetelmä tai teoreettiset käsitteet edellä. Näin olisi voitu edetä joko käyttäen laajemmin, yksityiskohtaisemmin ja eksplisiittisemmin menetelmien tarjoamia työkaluja tai edetä eksplisiittisemmin teoreettisesti käsitteistä ja ideoista käsin. Menetelmien monipuolisemmalla käytöllä analyysit olisivat voineet tarjota hienovaraisempaa analyysia ja selkeämmän analyysien kuvauksen, joka mahdollistaisi paremman analyysin toistettavuuden. Toisaalta vahvasti teoreettisesta käsitteestä tai ideasta ohjautuva analyysi ilman raskasta menetelmällistä repertuaaria olisi voinut yksinkertaistaa ja tuoda selkeyttä analyysiin. Nyt analyyseissa menetelmät ovat ohjanneet diskursiivista lukutapaa, mutta menetelmällisiä työkaluja ei ole hyödynnetty kovinkaan monipuolisesti, vaan analyysiin on haettu välineitä teoreettisten käsitteiden ja ideoiden kautta. Edellä kuvattu jännite menetelmien ja teoreettisten käsitteiden välillä on yhteiskuntatieteille ominainen (Law 2004). Analyysin ja ennen kaikkea sen raportoinnin kannalta tästä jännitteestä olisi kuitenkin ollut hyödyllistä olla tietoisempi tutkimuksen alusta alkaen.

Osatutkimus I oli analyysin osalta yksinkertaisin ja selkein. Siinä eriteltiin ja luokiteltiin erilaisia terveellisen syömisen määrittelytapoja. Ensimmäistä osatutkimusta tehdessä itse analyysin tekeminen ei kuitenkaan ollut vielä kovinkaan harjaantunutta. Tämän takia analyysi ei tuottanut kovinkaan syvällisiä tulkintoja. Vasta artikkelin Pohdinta-osiossa aineiston tulkinta syveni ja laajeni.

Osatutkimus II ankkuroituu metodologisesti Michael Billigin ajatteluun, erityisesti argumentoinnin dialektiseen luonteeseen (Billig 1996). Tätä teoreettista ideaa ymmärryksen dialektisuudesta hyödynnettiin keskeisestä analysoidessa yksilökeskeinen ja partikuralistisen ymmärryksen suhdetta väestötason universalistisempaan ymmärrykseen. Menetelmä nimettiin retoriseksi diskurssianalyysiksi. Tiukan menetelmälähtöisestä lähestymistavasta käsin voi kritisoida sitä, onko retorinen diskurssianalyysi tarkkarajainen ja vakiintunut menetelmä (Andrus 2013). Tutkimuksessa haluttiin kuitenkin nimetä argumentoinnin dialektisuutta käsittelevä analyysi retoriseksi diskurssianalyysiksi. Sen teoreettis-metodologisena lähtökohtana on ymmärryksen diskursiivinen rakentuminen, joka Billigin ajatteluun nojaten nähtiin perustavanlaatuisesti argumentatiivisena. Tiukempi vakiintuneisiin menetelmiin perustuva menetelmälähtöisyys olisi voinut parantaa analyysin toistettavuutta. Billigin ajatteluun perustuva lähestymistapa nosti analyyseissa kuitenkin esiin sellaisia puolia tutkittavasta ilmiöstä, jota ei olisi välttämättä saavutettu vakiintuneimmilla menetelmillä.

Osatutkimuksessa III narratiivinen analyysi yhdistyi teoreettiseen näkökulmaan tapauskohtaisesta päättelystä. Tutkimuksen teoreettisen-metodologinen lähtökohta oli, että ymmärryksen diskursiivinen luonne rakentuu perustavanlaatuisesti narratiivisesti. Näin ymmärrys syntyy siitä, kun representaatiot rakentuvat ja yhdistyvät tietyillä säännönmukaisilla tavoilla, ja tekevät todellisuutta järkeenkäyväksi. Näin narratiivinen analyysi tarjosi mahdollisuuden avata aineistoissa olevia erilaisia rationaliteetteja, sitä, miten narratiivisen tietämisen kautta käsityksistä terveellisestä syömisestä tehdään ymmärrettäviä ja uskottavia. Tämä narratiivisen analyysin kyky avata aineistoa toimi perustana teoreettisen idean, tapauskohtaisen päättelyn, käytölle analyysissa. Tutkimuksessa ei ole kuitenkaan tuotu esille kovin selkeästi, mikä on narratiivisuuden erityisluonne suhteessa muihin mahdollisiin tutkimusmenetelmiin. Narratiivisuus on enemmänkin sitonut analyysiin teoreettisiin lähtökohtiin, kuin tarjonnut yksityiskohtaisia menetelmällisiä työkaluja.

Tutkimuksessa tehtyjen luokittelujen yleistettävyyttä on pyritty parantamaan käyttämällä aineistoina erilaisia julkisia tekstejä, joita ovat tuottaneet erilaiset julkiset toimijat, sekä perehtymällä laajasti tieteelliseen kirjallisuuteen. Osatutkimuksessa I käytettiin aineistoa, jossa journalistisella toimituksella on viime kädessä määrittelyvalta, osatutkimuksessa II käytettiin aineistoja, joissa sosiaalisen median kautta asiantuntija-aseman saaneilla on määrittelyvalta ja osatutkimuksessa III käytettiin aineistoja, joissa akateemisesti koulutetuilla ravitsemusasiantuntijoilla on määrittelyvalta. Tällöin on päästy käsiksi terveellisen syömisestä diskursiiviseen määrittelykamppailuun eri toimijoiden näkökulmista (Garrety 1997, Blue 2010) ja voitu tarkastella, kuinka tutkimuksessa tehtyt luokittelut ovat yleistettävissä erityyppisiin aineistoihin ja erilaisten julkisten toimijoiden selontekoihin.

Tutkimuksen keskiössä on ollut julkinen ravitsemusymmärrys ja julkinen ravitsemusasiantuntijuus. Tältä osin tutkimuksessa on tehty laajempia yleistyksiä tutkimusaineistojen ja tieteellisen kirjallisuuden pohjalta. On kuitenkin helppo luetella julkisuuden piirejä ja viestinnäntapoja, joita tutkimus ei käsitellyt. Tällaisia ovat muun muassa aikakauslehtien ja sosiaalisen median verkostopalvelujen julkisuus sekä audiovisuaalinen ja kasvokkainen viestintä. Vaikka viime kädessä tutkimuslöytöjen yleistettävyyttä jää oppineiden ja toisten tutkimusten arvioitavaksi, on tutkimuksen teoreettis-metodologisilla valinnoilla pyritty luomaan tutkimusten tuloksille ja johtopäätöksille teoreettista yleistettävyyttä (Swift & Tischler 2010). Diskursiivinen lähestymistapa olettaa, että yksittäiset selonteot mediateksteissä eivät ole irrallisia, vaan osa laajempia diskursiivisia käytäntöjä ja verkostoja (Johnstone 2008). Näin tutkimuksen pohjalta voidaan olettaa, että samoilla

luokitteluilla on selitysvoimaa muissakin julkisuuden ja viestinnänmuotojen konteksteissa, vaikka ne voivatkin esiintyä niissä muokkautuneina ja muualta tuleviin diskursseihin sekoittuneina.

Tutkimusmenetelmät ja teoreettis-metodologinen lähestymistapa ovat hioutuneet tutkimuksen aikana. Väitöskirjan yhteenvedossa on jouduttu tuottamaan varsin suoraviivainen kuva tutkimuksen etenemisestä, joka on todellisuudessa ollut paljon monimutkaisempi ja katkonaisempi. Osatutkimukset ovat paitsi olleet tutkimuksen etenemisen ilmentymä, myös jälkikäteen tehdyn reflektion kohde. Esimerkkinä tästä on yhteenvedossa esitetty monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys, joka on konstruktio siitä, minkälaiset rationaliteetit, tutkimussuunnat ja tiedolliset esioletukset ovat ohjanneet aineistojen analyysia. Sellaisena yhtenäisenä kokonaisuutena, kun se on esitetty, se on pikemminkin jälkikäteen tuotettu kuvaus tutkimuksen rakentumisesta, kuin kuvaus lähtöasetelmasta, joka on kirkkaana ohjannut tutkimusta alusta asti. Tämän takia osatutkimusten välillä ja suhteessa yhteenvetoon on epäjatkuvuutta erityisesti käsitteiden käytön osalta. Tätä varten yhteenvedossa on pyritty nostamaan abstraktiotasoa sellaiselle tasolle, että osatutkimukset muodostaisivat yhtenäisen kokonaisuuden. Eri osatutkimusten teoreettis-metodologisten ja analyttisten lähtökohtien yhteensovittaminen on nähty luontevana siitä huolimatta, että yhteenvedossa ja osatutkimuksissa – erityisesti osatutkimuksessa I – käytettyjen käsitteiden välillä on eroja.

Tutkimuksen teoreettis-metodologisesta lähestymistavasta käsin myös tämä väitöskirjatutkimus on ymmärrettävä osana diskursiivista määrittelykamppailua. Tutkimus on ollut vahvasti käsitteellisesti ohjautuvaa. Tällöin tutkijan käsitteellistämiset ovat tutkimuksen keskiössä. Tätä on korostanut se, että tutkimus on tehty laadullisin menetelmin valmiista aineistoista. Näin tutkimusta on ohjannut tutkijan todellisuuskäsitys. Tästä johtuen tutkimuksen raportoinnista on pyritty tekemään reflektiivistä, argumentatiivista ja tehtyjä valintoja mahdollisimman läpinäkyvästi perustelevaa.

## **8. Epilogi: Ravitsemusymmärryksen monitieteellisestä tutkimuksesta**

Tämä väitöskirja on ollut ennen kaikkea monitieteellinen matka julkisen ravitsemusymmärryksen pyörteisiin. Tutkimuksen käytännön johtopäätöksenä voidaan todeta, että tarkastelee ravitsemusymmärrystä minkälaisesta tiedonintressistä käsin tahansa, monitieteellinen lähestymistapa haastaa ajattelemaan uusista näkökulmista ja tuottaa perspektiiviä erilaisille analyysitavoille. Väitöskirjan lopuksi pohditaan mahdollisia tulevaisuuden tutkimuskohteita, ravitsemusymmärrystä tutkimuskohteena sekä monitieteellisen lähestymistavan teoreettista ja käytännön merkitystä.

Julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasantuntijuuden toivoisi olevan myös tulevaisuudessa tutkimuksen kohde. Haastavaksi aiheen tutkimisen tekee sen lonkeromainen ulottuminen kaikkialle. Se tekee aiheesta samaan aikaan vaikeasti haltuun otettava, kiehtovan ja tärkeän tutkimuskohteen. Harvassa tiedettä käsittelevässä yhteiskunnallisessa tutkimuskohteessa kohtaa niin voimakkaasti poliittiset, kaupalliset ja yksilöiden arkipäiväiset kehoon ja mieltymyksiin liittyvät intressit (Garrety 1997).

Vaikka tieteentutkimuksesta ja yhteiskuntatieteistä käsin ruokaan liittyvää tutkimusta on kenties ylenkatsoitu yksityisen elämänpiiriin kuuluvana arjen pikkuasiana (Blue 2010), tarjoaa ruoan ja ravitsemuksen julkisuuden tutkiminen poikkeuksellisenkin näköalan tarkastella julkisen ja yksityisen sekä tieteen ja arkijärjen sekoittumista sekä poliittisen ja terveydellisen jatkuvaa uudelleenmäärittelyä. Julkisuus on aihe, joka ei ole ravitsemustieteellisten kysymysasettelujen ytimessä – mutta sitäkin enemmän sitä haastamassa vähintäänkin käytännössä, mutta myös teoreettisesti (ainakin tällaisten väitöskirjojen muodossa). Jos ravitsemustiede määritellään laaja-alaisesti fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkistä ja sosiaalista tutkimiseksi tieteenalaksi, nousee kysymys julkisesta ravitsemusymmärryksestä ja ravitsemusasantuntijuudesta tärkeäksi osana medioitunutta yhteiskuntaa (Seppänen & Väliaverronen 2012).

Tutkimuksen pohjalta esitetään muutamia aiheita, joita toivoisi tulevaisuudessa tutkittavan. Tutkimuksessa hyödynnetty tapa ottaa mukaan eri toimijoiden tuottamia mediatekstejä on antanut monipuolisen kuvan julkisesta keskustelusta, jossa kohtaavat eri intressiryhmät. Tällaista lähestymistapaa soisi hyödynnettävän tulevaisuudessakin julkisen ravitsemusymmärryksen

tutkimiseen. Tämän tutkimuksen ulkopuolelle jäi kuitenkin kaupallisten intressien analyysi osana julkista ravitsemusymmärrystä ja ravitsemusasiantuntijuutta, mikä olisi tärkeää monipuolisemman kokonaiskuvan saamiseksi.

Julkisen ravitsemusymmärryksen ja ravitsemusasiantuntijuuden monitieteellisen tutkimuksen kannalta ravitsemusymmärryksen epistemologinen analyysi olisi tärkeää. Tässä tutkimuksessa tähän on pyritty luomalla ravitsemusymmärryksen monitieteellinen epistemologinen tulkintakehys (Kuva 2). Erilaisista tieteenperinteistä nousevien tutkimusten ja ajattelutapojen kohtaaminen voi olla vaikeaa ilman yhteistä ymmärrystä siitä, minkälaisista tiedollisista kysymyksistä puhutaan. Diskursiivinen lähestymistapa ravitsemusymmärrykseen voi jäädä omassa käsitetodellisuudessaan vieraaksi terveyden edistämisen tutkimukselle, jos diskursiivinen analyysi ei kykene erittelemään niitä erilaisia ravitsemuksellisia episteemisiä lähtökohtia ja -tasoja joiden kautta ravitsemusymmärrys rakentuu. Pyrkimystä kohti ravitsemustieteellisen evidenssin ja tiedon luonteen tarkastelua osana diskursiivista analyysia edustavat ainakin Karin Garretyn (1997) ja Gyorgy Scriniksen (2013) tutkimukset.

Toisaalta ravitsemustieteeseen nojaavassa julkisessa puheessa ei olla useinkaan kovin eksplisiittisiä siitä, milloin puhutaan luonnontieteellisistä kovista faktoista ja milloin väestötason riskeistä ja todennäköisyyksistä. Ravitsemustiede ja sen käsitys evidenssistä on hyvin monitieteellinen (Micha & Mozaffarian 2010, Willett 2013). Tämän ravitsemustieteen epistemologian ja ravitsemusväittämien näytöntason näkyväksi tekeminen voisi paitsi parantaa julkista viestintää purkamalla väärinkäsityksiä, myös helpottaa monitieteellistä tutkimusta (Jauho 2014).

Tämän väitöskirjan kunnianhimoinen tavoite on ollut yhdistää erilaisia tutkimusperinteitä ja luoda monitieteellisiä tulkintoja ja käsitteellistyksiä. Lähestymistapa on tarkoittanut myös sitä, että eri tutkimusperinteitä on hyödynnetty elektisesti ilman, että väitöskirjaa olisi sidottu selkeästi yhteen tutkimusperinteeseen. Tämä asettaa tutkimuksen alttiiksi kritiikille monista tieteenaloista käsin. Väitöskirjan monitieteelliseen lähestymistapaan on ohjannut huoli siitä, että viestintäympäristön ja asiantuntijuuden muutoksen keskellä siiloutuneet tiedolliset lähtökohdat ja tutkimusorientaatiot eivät tavoita muutoksen moniulotteisuutta (Hämäläinen & Nyman 2015). Siksi tarvitaan kykyä tehdä synteisiä eri tieteellisten lähestymistapojen välillä.

Edellä esitetyn monitieteellisen tutkimuksen teoreettisen puolustuksen lisäksi monitieteellisyttä

voi perustella myös käytännön syistä. Terveiden edistämisen ja viestinnän ammattilaiset työskentelevät usein yhdessä erilaisissa organisaatioissa. Jotta osana ammatillista yhteistyötä syvälinen molemminpuolinen ymmärtäminen olisi mahdollista, on eri tiedollisten lähtökohtien ymmärtäminen ensisijaisen tärkeää.

Tämä väitöskirjatutkimus on pyrkinyt olemaan silta teoreettisesti - ja toivottavasti myös teorian ohjaaman käytännön kannalta – siinä, miten eri tutkimusperinteitä ja ymmärtämisentapoja voidaan tuoda lähemmäksi toisiaan. Toivon, että erilaisten lähestymistapojen ymmärtämiselle on käyttöä polarisoituneessa ruoka- ja ravitsemuskeskustelussa, riippumatta siitä, tarkasteleeko asia viestinnällisenä, yhteiskunnallisena tai ravitsemuksellisenä kysymyksenä.



# Kirjallisuus

Abell J, Stokoe E, Billig M. Narrative and the discursive (re)construction of events. Teoksessa Andrews M, Slater S, Squire C, Treacher A. (toim.) *Lines of Narrative* 2000, 180-192.

Akrich M. From Communities of Practice to Epistemic Communities: Health Mobilizations on the Internet. *Sociological Research Online* 2010;15:10.

Albala K. *Eating right in the Renaissance*. University of California Press, Berkeley cop. 2002.

Andrus J. *Rhetorical Discourse Analysis*. Teoksessa Chapelle C. (toim.) *The Encyclopedia of Applied Linguistics*. Blackwell Publishing Ltd 2013, 4975-4981.

Beauman C, Cannon G, Elmadfa I, Glasauer P, Hoffmann I, Keller M, Krawinkel M, Lang T, Leitzmann C, Lötsch B, Margetts BM, McMichael AJ, Meyer-Abich K, Oltersdorf U, Pettoello-Mantovani M, Sabaté J, Shetty P, Sória M, Spiekermann U, Tudge C, Vorster HH, Wahlqvist M, Zerilli-Marimò M. The principles, definition and dimensions of the new nutrition science. *Public Health Nutr* 2005;8:695-8.

Bildtgård T. Trust in food in modern and late-modern societies. *Social Science Information* 2008;47:99-128.

Billig M (toim.). *Ideological dilemmas: a social psychology of everyday thinking*. Sage, London 1988.

Billig M. *Ideology and opinions: studies in rhetorical psychology*. Sage, London 1991.

Billig M. *Arguing and thinking: a rhetorical approach to social psychology*. Cambridge University Press, Cambridge 1996.

Blue G. Food, publics, science. *Public Underst Sci* 2010;19:147-54.

Blumberg J, Heaney RP, Huncharek M, Scholl T, Stampfer M, Vieth R, Weaver CM, Zeisel SH. Evidence-based criteria in the nutritional context. *Nutr Rev* 2010;68:478-84.

Borra ST, Bouchoux A. Effects of Science and the Media on Consumer Perceptions about Dietary Sugars. *The Journal of Nutrition* 2009;139:1214S-8S.

Bouwman LI, te Molder H, Koelen MM, van Woerkum CMJ. I eat healthfully but I am not a freak. Consumers' everyday life perspective on healthful eating. *Appetite* 2009;53:390-8.

Brown R. Rhetoric, textuality, and the postmodern turn in sociological theory. Teoksessa Seidman S. (toim.) *The postmodern turn*. Cambridge University Press, Cambridge, UK 1994, 229-241.

Burr V. *Social constructionism*. Routledge, London 2003.

Cannon G. The rise and fall of dietetics and of nutrition science, 4000 BCE-2000 CE. *Public Health Nutr* 2005;8:701-5.

- Cannon G, Leitzmann C. The new nutrition science project. *Public Health Nutr* 2005;8:673-94.
- Carey JW. *Communication as culture: essays on media and society*. Unwin Hyman, London 1989.
- Carlisle S, Hanlon P. Connecting food, well-being and environmental sustainability: towards an integrative public health nutrition. *Critical Public Health* 2014;24:405-17.
- Castells M. *Communication power*. Oxford University Press, Oxford 2011.
- Cision (2011) Cision listasi terveystietojen kymmenen kärjen. <http://news.cision.com/fi/m-brain-media-oy/r/cision-listasi-terveystietojen-kymmenen-karjen.g559647> [Luettu 16.11.2015].
- Crawford R. Health as a meaningful social practice. *Health* 2006;10:401-20.
- Deacon D. *Researching communications: a practical guide to methods in media and cultural analysis*. Hodder Arnold, London 2007.
- Delormier T, Frohlich KL, Potvin L. Food and eating as social practice - Understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health and Illness* 2009;31:215-28.
- Feinman RD, Vernon MC, Westman EC. Low carbohydrate diets in family practice: what can we learn from an internet-based support group. *Nutr J* 2006;5:26.
- Fisher WR. *Human communication as narration: toward a philosophy of reason, value, and action*. University of South Carolina Press, Columbia, SC 1987.
- Fogelholm M. Nutrition recommendations and science: next parallel steps. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 2015.
- Garrety K. Social Worlds, Actor-Networks and Controversy: The Case of Cholesterol, Dietary Fat and Heart Disease. *Social Studies of Science* 1997;27:727-73.
- Greenhalgh T. Narrative based medicine: Narrative based medicine in an evidence based world. *Br Med J* 1999;318:323-5.
- Greenhalgh T, Howick J, Maskrey N. Evidence based medicine: A movement in crisis? *BMJ (Online)* 2014:348.
- Gunnarsson A, Elam M. Food Fight! The Swedish Low-Carb/High Fat (LCHF) Movement and the Turning of Science Popularisation Against the Scientists. *Science as Culture* 2012;21:315-34.
- Haas PM. Introduction: epistemic communities and international policy coordination. *International Organization* 1992;46:1-35.
- Hacking I. *Mitä sosiaalinen konstruktionismi on?* Vastapaino, Tampere 2009.
- Halkier B, Jensen I. Doing 'healthier' food in everyday life? A qualitative study of how Pakistani Danes handle nutritional communication. *Critical Public Health* 2011;21:471-83.

Hämäläinen T, Nyman G. Tiede 2.0 haastaa perinteisen tutkimuksen. Kanava 2015:23-7.

Hargreaves I, Ferguson G. Who's misunderstanding whom? Bridging the gulf of understanding between the public, the media and science. Economic and Social Research Council, London 2000.

Hassel CA. Reconsidering nutrition science: Critical reflection with a cultural lens. Nutr J 2014;13:42.

Hassel CA. Woodlands Wisdom: A Nutrition Program Interfacing Indigenous and Biomedical Epistemologies. Journal of Nutrition Education and Behavior 2006;38:114-20.

Hill J, Bullock I, Alderson P. A summary of the methods that the National Clinical Guideline Centre uses to produce clinical guidelines for the National Institute for Health and Clinical Excellence. Ann Intern Med 2011;154:752-7.

Hoffmann I. Transcending reductionism in nutrition research. Am J Clin Nutr 2003;78:514S-6S.

Hoolihan L. Individualization of nutrition recommendations and food choices. Nutrition Today 2003;38:225-31.

Horst M. Learning from discomfort: Science communication experiments between diffusion, dialogue and emergence. Teoksessa Philips L, Gunnarsson E, Kristensen M, Vehviläinen M (toim.) Knowledge and power in collaborative research: A reflexive approach. London: Routledge 2013, 21-41.

Hujanen J. Kiinnostavaa vai tärkeää? Ihmisläheisen journalismin kaksi polkua. Teoksessa Väliaverronen E. (toim.) Journalismi murroksessa. Gaudeamus, Helsinki 2009.

Jallinoja P, Niva M, Helakorpi S, Kahma N. Food choices, perceptions of healthiness, and eating motives of self-identified followers of a low-carbohydrate diet. Food Nutri Res 2014:58.

Jauho M. Miten riskitieto alkoi ohjata terveystalitiikkaa - Tilastolliset tutkimusmenetelmät sydäntautien hallinnassa. Teoksessa Alastalo M, Åkerman M. (toim.) Tieto hallinnassa - tietokäytännöt suomalaisessa yhteiskunnassa. Vastapaino, Jyväskylä 2011.

Jauho M. The social construction of competence: Conceptions of science and expertise among proponents of the low-carbohydrate high-fat diet in Finland. Public Understanding of Science 2014.

Johnstone B. Discourse analysis. Blackwell, Malden (Mass.) 2008.

Jokinen A. Vakuuttelevan ja suostuttelevan retoriikan analysoiminen. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino, Tampere 1999, 126-159.

Jokinen A. Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä 1999, 37-53.

Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino, Tampere 1999.

Jokinen A, Juhila K. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino, Helsinki 1999, 54-100.

Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. Kategoriat, kulttuuri & moraali: johdatus kategoria-analyysiin. Vastapaino, Tampere 2012.

Jonsen AR, Toulmin SE. The abuse of casuistry: a history of moral reasoning. University of California Press, Berkeley, CA 1988.

Jovchelovitch S. The rehabilitation of common sense: Social representations, science and cognitive polyphasia. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 2008;38:431-48.

Järvi U. Media terveyden lähteillä: miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2011.

Järvi U (toim.). Tautinen media. Duodecim, Helsinki 2014.

Kantola A. Tyhjää vai täyttä julkista elämää? Teoksessa Kantola A. (toim.) Hetken hallitsijat: julkinen elämä notkeassa yhteiskunnassa. Gaudeamus, Helsinki 2011, 164-179.

Kantola A. Matala valta. Vastapaino, Tampere 2014.

Kantola A. (toim.) Hetken hallitsijat: julkinen elämä notkeassa yhteiskunnassa. Gaudeamus, Helsinki 2011.

Karvonen E. Perspektiivinen realismi – parempi perustus kansalaisjournalismille? *Tiedotustutkimus* 1999;22:44-59.

Karvonen E. Rasva on elämän ja kuoleman asia. *Media & viestintä* 2013;36:27-37.

Kata A. Anti-vaccine activists, Web 2.0, and the postmodern paradigm – An overview of tactics and tropes used online by the anti-vaccination movement. *Vaccine* 2012;30:3778-89.

Khushf G. A framework for understanding medical epistemologies. *J Med Philos* 2013;38:461-86.

Kirmayer LJ. Cultural competence and evidence-based practice in mental health: Epistemic communities and the politics of pluralism. *Social Science and Medicine* 2012;75:249-56.

Knight C. "Most people are simply not designed to eat pasta": evolutionary explanations for obesity in the low-carbohydrate diet movement. *Public Understanding of Science* 2011;20:706-19.

Knight C. "An alliance with Mother Nature": Natural food, health, and morality in low-carbohydrate diet books. *Food and Foodways* 2012;20:102-22.

Kooijmans A, Flores-Palacios F. Is eating science or common sense? Knowledge about "natural foods" among self-identified "natural food" consumers, vendors and producers in rural and urban Mexico. *Appetite* 2014;81:37-43.

Kunelius R, Renvall M. Terveysthuolto: julkisuus, politiikka ja kansalaiset. Teoksessa Torkkola S. (toim.) Terveysthuolto. Tammi, Helsinki 2002.

Lang T. Food control or food democracy? Re-engaging nutrition with society and the environment. *Public Health Nutr* 2005;8:730-7.

Lang T, Heasman M. Food wars: the global battle for mouths, minds and markets. Earthscan Publications, London 2004.

Law J. After method: mess in social science research. Routledge, London 2004.

Liinamaa S, Aaltonen E. Sydäntemme tarina. Franck Media, Helsinki 2015.

Lupton D, Chapman S. 'A healthy lifestyle might be the death of you': discourses on diet, cholesterol control and heart disease in the press and among the lay public. *Sociol Health Illn* 1995;17:477-94.

Lynch M, McNally R. "Science," "common sense," and DNA evidence: A legal controversy about the public understanding of science. *Public Understanding of Science* 2003;12:83-103.

Mäkelä J, Niva M. Muuttuva syöminen - yksilön vastuu ja yhteiskunnan etu. Teoksessa Lammi M, Niva M, Varjonen J. (toim.) Kuluttajatutkimuksen vuosikirja 2009, 40-65.

Mäki-Kuutti A. Terveyskuri television lääkärisarjoissa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 2012;49:44-59.

Manifesto (2013) Manifesto Blogibarometri 2013.  
<http://www.slideshare.net/ManifestoPR/manifesto-blogibarometri-2013> [Luettu 16.11.2015].

Mann J, Nye ER. Fad diets in Sweden, of all places. *The Lancet* 2009;374:767-9.

Martinez JA, Navas-Carretero S, Saris WHM, Astrup A. Personalized weight loss strategies - The role of macronutrient distribution. *Nature Reviews Endocrinology* 2014;10:749-60.

Meyer M, Molyneux-Hodgson S. Introduction: The Dynamics of Epistemic Communities. *Sociological Research Online* 2010;15:14.

Micha R, Mozaffarian D. Saturated fat and cardiometabolic risk factors, coronary heart disease, stroke, and diabetes: A fresh look at the evidence. *Lipids* 2010;45:893-905.

Montgomery Hunter K. A science of individuals: Medicine and casuistry. *The Journal of Medicine and Philosophy* 1989;14:193-212.

Montgomery K. How doctors think clinical judgment and the practice of medicine. Oxford University Press, Oxford 2006.

Mudry JJ. Measured meals: nutrition in America. SUNY Press, Albany cop. 2009.

Naghashpour M, Shakerinejad G, Lourizadeh MR, Hajinajaf S, Jarvandi F. Nutrition education based on health belief model improves dietary calcium intake among female students of junior high schools. *J Health Popul Nutr* 2014;32:420-9.

Nagler RH, Hornik RC. Measuring Media Exposure to Contradictory Health Information: A Comparative Analysis of Four Potential Measures. *Commun Methods Meas* 2012;6:56-75.

National Research Council (U.S.). The problem of changing food habits: report of the committee on

food habits 1941-1943. National Research Council, Washington 1943.

Nestle M, Nesheim MC. Why calories count: from science to politics. University of California Press, Berkeley cop. 2012.

Nguyen A, McIlwaine S. Who wants a voice in science issues - and why? A European survey and its implications for science journalism. *Journalism Practice* 2011;5:210-26.

Niva M, Piironen S. ”Kohtuudella kaikkea”. Maallikot ja asiantuntijat terveellisestä syömisestä. Teoksessa Leskinen L, Hallman H, Isoniemi M, Perälä L, Pohjoisaho T, Pylvänäinen E. (toim.) *Vox consumptoris – Kuluttajan ääni*. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005, Helsinki 2005, 141-161.

Nowotny H, Scott P, Gibbons M. Re-thinking science: knowledge and the public in an age of uncertainty. Polity, Cambridge 2001.

O’Key V, Hugh-Jones S. I don’t need anybody to tell me what I should be doing’. A discursive analysis of maternal accounts of (mis)trust of healthy eating information. *Appetite* 2010;54:524-32.

Oxford Dictionaries (2016). Sense. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/sense> [Luettu 24.2.2016].

Pantzar M. Voin ja margariinin julkinen dialogi Suomessa 1923-1987. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 1992;29:146-55.

Pelletier DL. Advanced training in food and nutrition: Disciplinary, interdisciplinary, and problem-oriented approaches. *Food Nutr Bull* 1997;18:134-45.

Penders B. Mythbusters: Credibilising strategies in popular nutrition books by academics. *Public Underst Sci* 2014;23:903-10.

Perelman C. Retoriikan valtakunta. Vastapaino, Tampere 1996.

Peters H. Scientists as public experts. Teoksessa Bucchi M, Trench B. (toim.) *Handbook of Public Communication of Science and Technology*. Routledge, New York 2008.

Pilnick A, Swift JA. Qualitative research in nutrition and dietetics: Assessing quality. *J Hum Nutr Diet* 2011;24:209-14.

Polkinghorne D. Narrative knowing and the human sciences. State University of New York Press, Albany cop 1988.

Popay J, Williams G. Public health research and lay knowledge. *Social Science and Medicine* 1996;42:759-68.

Potter J. Representing reality: discourse, rhetoric and social construction. Sage, London 1996.

Puska P, Koskela K, McAlister A, Mäyränen H, Smolander A, Moisio S, Viri L, Korpelainen V, Rogers EM. Use of lay opinion leaders to promote diffusion of health innovations in a community programme: Lessons learned from the North Karelia project. *Bull World Health Organ*

1986:64:437-46.

Puska P, Ståhl T. Health in all policies-the Finnish initiative: Background, principles, and current issues. *Annual Review of Public Health* 2010;31:315-28.

Prättälä R. Young people and food: socio-cultural studies of food consumption patterns. Helsinki, 1989.

Raevaara T. Ihannekansalainen vai terveystieteiden painajainen <http://suomenkuvalehti.fi/tarinoitatieesta/ihannekansalainen-vai-terveysviranomaisen-painajainen/> [Luettu 16.11.2015].

Ravasco P. Nutritional approaches in cancer: Relevance of individualized counseling and supplementation. *Nutrition* 2015;31:603-4.

Rayner G, Lang T. Public health and nutrition. Our vision: Where do we go? [Commentary]. *World Nutrition* 2012;3:92-118.

Rickle D. Public Health. Teoksessa Gabbay D, Thagard P, Woods J. (toim.) *Handbook of the Philosophy of Science. Volume 16: Philosophy of Medicine*. Kluwer Academic Publishers, Boston 2011, 523-575.

Ristovski-Slijepcevic S, Chapman GE, Beagan BL. Engaging with healthy eating discourse(s): Ways of knowing about food and health in three ethnocultural groups in Canada. *Appetite* 2008;50:167-78.

Rowe S, Alexander N. Applying the new rules to today's nutrition science communications. *Nutrition Today* 2013;48:90-3.

Saikkonen S, Väliaverronen E. Popularisoinnista osallistavaan tiedeviestintään. Kriittinen arvio ”demokraattisesta” käänteestä. *Yhteiskuntapolitiikka* 2013;78:416-24.

Sanomalehtien liitto. Suomen 10 suurinta sanomalehteä vuoden 2014 painetun lehden levikin mukaan.

[http://www.sanomalehdet.fi/sanomalehtitieto/levikki/suomen\\_10\\_suurinta\\_sanomalehteä\\_levikin\\_mukaan](http://www.sanomalehdet.fi/sanomalehtitieto/levikki/suomen_10_suurinta_sanomalehteä_levikin_mukaan) [Luettu 16.11.2015].

Schmidt VA. Discursive institutionalism: The explanatory power of ideas and discourse. *Annual Review of Political Science* 2008;11:303-26.

Schneider EP, McGovern EE, Lynch CL, Brown LS. Do food blogs serve as a source of nutritionally balanced recipes? An analysis of 6 popular food blogs. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2013;45:696-700.

Schubert L, Gallegos D, Foley W, Harrison C. Re-imagining the 'social' in the nutrition sciences. *Public Health Nutr* 2012;15:352-9.

Scriven G. *Nutritionism: the science and politics of dietary advice*. Columbia University Press. New York 2013.

Seppänen J, Väliaverronen E. Mediayhteiskunta. Vastapaino, Tampere 2012.

Setälä V. Kansalaisen ja asiantuntijan suhde kahdessa terveyskampanjassa 1982 ja 2007. Yhteiskuntapolitiikka 2010;75:625-37.

Setälä V, Väliaverronen E. Fighting Fat: The Role of 'Field Experts' in Mediating Science and Biological Citizenship. Science as Culture 2014.

Shapin S. Cordelia's Love: Credibility and the Social Studies of Science. Perspectives on Science 1995;3:255-75.

Shapin S. Expertise, common sense, and the Atkins diet. Teoksessa Porter J, Phillips P. (toim.) Public Science in Liberal Democracy 2007, 174-193.

Shapin S. Trusting George Cheyne: Scientific Expertise, Common Sense, and Moral Authority in Early Eighteenth-Century Dietetic Medicine. Bull Hist Med 2003;77:263-97.

Simon JR. Constructive realism and medicine: An approach to medical ontology. Perspect Biol Med 2008;51:353-66.

Simunaniemi A-M, Sandberg H, Andersson A, Nydahl M. Laypeople Blog About Fruit and Vegetables for Self-Expression and Dietary Influence. Health Communication 2011;26:621-30.

Solomon M. Epistemological reflections on the art of medicine and narrative medicine. Perspect Biol Med 2008;51:406-17.

Spoel P, Harris R, Henwood F. The moralization of healthy living: Burke's rhetoric of rebirth and older adults' accounts of healthy eating. Health (United Kingdom) 2012;16:619-35.

Sturmberg JP, Martin CM. Knowing - in Medicine. J Eval Clin Pract 2008;14:767-70.

Suojanen A. Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939-1999 : kansanravitsemusongelmat ja niiden ratkaisuehdotusten eteneminen julkisiksi päätöksiksi. Suomen tiedeseura, Helsinki 2003.

Suoninen E. Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino, Tampere 1999, 17-36.

Swift JA, Tischler V. Qualitative research in nutrition and dietetics: Getting started. J Hum Nutr Diet 2010;23:559-66.

Tanenbaum SJ. What Physicians Know. N Engl J Med 1993;329:1268-71.

Taylor S. Narrative as construction and discursive resource. Narrative Inquiry 2006;16:94-102.

Tonelli MR. The challenge of evidence in clinical medicine. J Eval Clin Pract 2010;16:384-9.

Torkkola S. Sairas juttu: tutkimus terveystiedonjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Tampere University Press, Tampere 2008.

Turner S. The blogosphere and its enemies: The case of oophorectomy. Sociol Rev 2013;61:160-79.



Uusitupa M. Suomalaisen ravitsemustutkimuksen tähtihetkiä. *Duodecim* 2015;131:1865-71.

Verhoeven P. Where has the doctor gone? The mediazation of medicine on Dutch television, 1961-2000. *Public Understanding of Science* 2008;17:461-72.

Vähämaa M. Groups as Epistemic Communities - Studies on the Role of Groups in Forming and Circulating Social Knowledge. Helsinki: University of Helsinki 2015.

Väliaverronen E. Mediatekstistä tulkintaan. Teoksessa Kantola A, Moring I, Väliaverronen E. (toim.) Media-analyysi: Tekstistä tulkintaan. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Lahti 1998, 13-39.

Wellman B, Quan-Haase A, Boase J, Chen W, Hampton K, Díaz I, Miyata K. The Social Affordances of the Internet for Networked Individualism. *Journal of Computer-Mediated Communication* 2003;8:0.

White H. The Value of Narrativity in the Representation of Reality. *Critical Inquiry* 1980;7:5-27.

White B. Making evidence-based medicine doable in everyday practice. *Fam Pract Manage* 2004;11:51-8.

Willett W. Nutritional epidemiology. Oxford University Press, Oxford cop. 2013.

Wynne B. Knowledges in context. *Science, Technology, & Human Values* 1991;16:111-21.